釐清困惑的父母療心時間

教養孩子在公共場合吵鬧的應對策略

諮商心理師陳意文

父母在面對孩子在公共場所大吵大鬧是很常見困擾，
讓我們一起從文章來看看孩子吵鬧的問題根源以及實
用的解決方案。

孩子為什麼吵鬧？

主要原因是需求未被滿足（如想要的東西、關注等），
以及2-7歲兒童前額葉皮質尚未發育成熟，難以控制衝動。
家長常見錯誤做法：屈服於孩子的要求、道德勸說、威脅恐
嚇等，這些方法不僅無效，反而可能強化孩子的負面行為。



有效的應對策略

- **關注孩子的情緒：**

  及時注意到孩子的需求避免孩子因被忽略而大吵大鬧。

- **保持冷靜：**

  當孩子情緒失控時，父母要保持冷靜，避免與孩子一同失控。

- **帶離現場：**

  將孩子帶到安靜的地方，讓孩子的情緒平復。

- **溝通與預告：**

  孩子情緒穩定後，與孩子溝通，解釋原因，並進行預告，

  例如下次再想買東西時，可以先和父母商量。

- **避免威脅：**

  避免用威脅的方式恐嚇孩子，這會對心理造成負面影響。



給父母的小提醒:

- 教育大於面子：

  不要為了面子而妥協孩子的教育。

- 建立良好親子關係：

  陪伴孩子，讓孩子感受到愛與關心。

- 循序漸進：

  教育孩子需要時間和耐心，

  不能期望一次就能解決問題。



父母在養育孩子的過程是辛苦的，

尤其面對孩子公共場合吵鬧問題時更會感到疲憊，

這種時後我們可以保持冷靜，理解孩子行為背後的原因，

並採取適當的應對措施。

通過建立良好的親子關係，提供孩子一個安全的表達情緒的環境，

可以幫助孩子逐漸學會控制情緒，發展良好的行為習慣。



中崙諮商中心

了解自己・增進溝通・快樂生活

諮詢專線

02-2731-9731

台北市忠孝東路三段54號4F-1

忠孝新生捷運站3號出口，步行1分鐘

LINE

歡迎掃描添加官方line