

小朋友有少少不滿就哭泣不停？



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/close-little-kid-girl-crying-tearful-588155348>

資料來源：家庭動力心理輔導員賴舜薇

小朋友有時候可能因為少少不滿，就會哭起來，家長可能已經用了很多不同的方法來安慰自己的小朋友，但他還是時不時便哭起來。這樣爸爸媽媽可能已經覺得很累，有一點無助和不知道怎麼辦，甚至覺得有一點煩擾。其實通常來說小朋友的哭泣，是一種情緒的表達。因為他們的語言未可以豐富到講一件完整的事情、他自己的感受和的一些的想法，所以他們在不開心的時候就會沿用他們嬰兒時期，最直接或者最快會得到救助的一種方式來表達，就是哭泣。

我們不要以為他們懂得行、懂得走和上了學，我們就需要和他講多一些道理。其實相反在幼兒期的小朋友，家長應該和他們做多一些情感支援。著名的心理學家馬斯洛提出，人類需求的五層次理論，分別是生理需求、安全需求、社會需求、尊重需求和自我實現需求。隨著小朋友的心智成熟，他們已經去到第三層的社會需求，亦即是愛和歸屬感。

在這個時候他是需要感受，身邊的人對他的關愛，並且他開始認識自己的情緒。所以在這一個階段如果父母可以協助他，幫他們能說一些情緒和想法。不但他們的語言表達能力可以提升，他們的社會需求亦會得到滿足。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/portrait-asian-mother-comforting-her-crying-611298578>

看到小朋友哭泣的時候，我們家長可以這樣跟他說：「你很不開心似的，原來你不喜歡媽媽這麼惡跟你說話。「弟弟沒有問過你便拿了你的玩具玩，令你生氣。」如果你說中小朋友的心聲，其實很快會點一下頭和很快不會再哭起來，慢慢他們學識了這種表達方式，他們便不需要用哭泣來表達自己。

有一些家長可能便會問：「平日小朋友牙尖嘴利很會說話，但為何有些不开心，他們便說不出來？」其實這是情緒，對人理性思維的影響。假如我邀請你上台做一個演說，你現在是甚麼感覺？你可能會緊張甚至有一點害怕，如果我不給予時間你作準備，這樣可能你連一句說話也說不出。這樣你會看見大人都會受情緒的影響，更何況是小朋友。

所以在小朋友不開心的時候，我們作為家長首先放平和自己的心情，然後耐心觀察和分析他們哭泣的原因。再嘗試站在他們的立場，說出他們的想法和情緒，這樣小朋友便不會再哭泣。