

# 01 故意激怒家人

輝仔是家中的小寶貝，爺爺奶奶疼他，爸爸媽媽愛他。可是輝仔卻常常故意說一些話，激怒家人。無論爸爸媽媽怎樣教他，他都是如此。

輝仔放學回家，祖母問他今天學校的情形。

祖母：「今天學校有沒有發生甚麼趣事呢？」

輝仔：「關你甚麼事？我為甚麼要告訴你？！」

媽媽：「你不准這樣沒禮貌！」

每次小輝故意激怒家人後，媽媽通常會訓斥他一頓，但小輝仍會說一些激怒媽媽的話，令媽媽不知如何是好。

## 父母心法

孩子故意說一些使人生氣的話，以激怒家人這種行為，其實揭示了孩子與人溝通的模式和方法出了問題，父母宜先找出孩子故意激怒家人的原因，例如他可能受朋輩、同學和電視媒體影響；不懂得用正面積極的方法表達自己；不懂得用恰當的方法宣洩個人情緒；不滿意自己的表現；對某些人和事不服氣；要逃避責任；需要個人空間等。

父母與孩子溝通時避免用「不准」、「不好」、「不可以」等負面的命令式的語調，應教導孩子用正面積極的方法表達自己的意見，鼓勵他說出感受。另外，父母可告訴孩子你對他的行為的感受，如「爸爸媽媽不喜歡你故意激怒家人」；「這樣做會令家人不开心」等。

## 父母絕招

### 招數 01 是甚麼鬼臉？

#### 目的：

透過畫鬼臉，讓孩子認識自己的情緒，同時讓他明白他有權以恰當的方法發洩情緒，但無權讓別人忍受他不當的情緒發洩。

#### 工具：

- 1. 紙碟
- 2. 小卡紙
- 3. 顏色筆

#### 做法：

1. 準備約10個尺寸與孩子的面部大小相仿的紙碟。



2. 父母在小卡紙上寫上一些情境或簡短故事，人物的一些說話和行為會導致某些情緒反應，如開心、不开心、生氣、失望、無心機、緊張等。



3. 情境範例：今天學校派英文測驗卷，小明一看測驗卷，只得59分。你認為小明的心情怎樣？請你把他的情緒繪畫出來。



4. 孩子畫好後，繼續說出接下來的情境：小明回家後，媽媽問他今天在學校的情況，小明大聲地跟媽媽說：「不知道！關你甚麼事！」。

5. 提問孩子小明為甚麼會這樣說？如果你是小明你會怎樣做？父母可因應各種情境而提出各種問題，但所有提問都以讓孩子明白個人情緒反應，以及表達個人情緒的方法為前提。

6. 父母要告訴孩子各種宣洩情緒的適當的方法，如告訴父母、朋友和自己信任的人；把不開心的情緒繪畫或寫出來；大聲叫喊；做運動，等等。

★孩子掌握了各種情緒反應和表達方式後，父母可教導孩子用日記簿記錄自己每天的情緒變化，從而了解和控制自己的情緒。

### 招數 02 「吳關李氏」家庭

#### 目的：

透過角色扮演，父母與孩子互調角色，讓孩子親身感受自己的行為怎樣令人討厭，從而改善自己的行為。

#### 工具：

- 各色各樣的煮飯仔玩具



#### 做法：

1. 家人與孩子一起玩「吳關李氏」家庭遊戲，由孩子扮演父母，家人扮演孩子。
2. 父母在扮演的過程中，把孩子平日的行為、言語、態度、說話方式等演繹出來，尤其孩子故意激怒家人的情形。
3. 當扮演「父母」的孩子向扮演「孩子」的父母問及一些問題時，「孩子」就以「唔關你事！」作回答，不斷重複地說這句話，直至遊戲完結。
4. 遊戲完結後，父母不妨與孩子分享對遊戲的感受，例如當「父母」聽到「孩子」以「唔關你事！」作回答時，「父母」有甚麼感受？「父母」開心嗎？「孩子」的行為令人討厭嗎？等等。

★這個遊戲是一面鏡子，一方面讓孩子看到和親身感受到自己令人討厭的行為；而父母也可從孩子身上看到自己平時與孩子的溝通模式，雙方都可以從而反省。