孩子會對立反抗怎麼教？不同年齡的正確教養法 出處：網路文章

一個媽媽教孩子教到很憂鬱，她説孩子常常動不動就生氣反抗、叫他做什麼都不配合，甚至說「我就是不要！為什麼要聽你的？」讓媽媽覺得自己好失敗。

相信其實媽媽心裡，都是難過多於生氣，甚至會懷疑自己哪個環節沒做好，才讓孩子變成這樣。這篇就從各個年齡來談，究竟這種「愛唱反調」、「愛生氣」、「拒絕配合」的孩子該怎麼教？以及如何減少孩子的對立反抗行為？

◎孩子的對立反抗行為有哪些？

1.愛跟大人爭辯

2.故意唱反調、講反話

3.經常發脾氣

4.常常都不服從大人

5.常去惹怒別人

6.對大人的話反抗不聽

7.情緒很激烈

8.易怒、常有攻擊話語

9.自己有錯都怪罪別人

10.故意不遵守規則

一起來認識「兒童對立反抗症」

在臨床上關於兒童對立反抗的行為，有一個專有名詞叫做，對立反抗症(Oppositional Defiant Disorder)。一般人群中，有 1% 至 16% 的兒童和青少年受對立反抗症 (ODD) 的影響，尤其是在罹患有過動症(ADHD)的患者中更為普遍。

休斯頓兒童心理學家 Carol Brady 博士表示：「許多被診斷為對立反抗症(ODD) 的兒童，他們行為不端不是因為他們故意反對，而是因為他們無法控制自己的衝動。」

怎樣算是患有對立反抗症(ODD)？

如果孩子持續6個月，都有出現「易怒情緒」、「反抗行為」或「具報復心的行為」；並呈現下列任何類別的症狀至少四項，而且在跟至少一位非手足者的互動過程中，有顯現這樣的症狀，就代表孩子有「對立反抗症(ODD)」。

對立反抗症的8種症狀一覽：

\*\*生氣/易起情緒(Angry/Irritable Mood)

1.經常發脾氣

2.經常是難以取悅的或易受激怒的

3.經常是生氣的與憤慨的

\*\*好爭辯/反抗行為(Argumentative/Defiant Behavior)

4.經常與權威者爭辯，或於兒童及青少年則是與成人爭辯

5.經常違抗或拒絕服從權威者的要求或遵守規則（如：父母、老師、教練、警察等）

6.經常故意去惹惱別人

7.經常將自己的過錯或不當行為怪罪於他人

\*\*有報復心的(Vindictiveness)

8.過去六個月中至少有二次懷恨或報復的行為

如果是有對立反抗症的孩子，上面這些行為，在未滿五歲的孩子身上，幾乎會在六個月內的大多數日子裡發生。而對滿五歲的孩子而言，這些行為至少在六個月期間，每週發生一次。這樣就代表他們符合對立反抗症。

通常對立反抗症有兩種表現形式。一種是兒科版本的，也就是從很小的時候就存在，這會使得孩子很難教養。第二種是青春期發病的對立反抗症，這使得曾經愛過的孩子幾乎無法生活在一起。

大約一半被診斷出患有 ODD 的學齡前兒童在 8 歲時就會擺脫這個問題，而患有 ODD 的年齡較大的孩子則不太可能這樣。家庭和學校將成為不斷發生衝突的地方。

孩子「反抗不聽」怎麼教？

2、3歲自我期，可以這樣教：

1.說出他不舒服的感覺

2歲開始，孩子堅持度很高，不喜歡被控制、凡是想要自己來，他們想要證明自己的能力，所以就變得越說越故意，變得很愛說「不要」拒絕大人，這其實是一種心智成長的歷程～面對2、3歲的孩子反抗不聽，大人可以先認同他們的感受，說出他的不舒服，像是「我知道你不要」、「我知道你沒有想要先收玩具，但是…」，同理他的不舒服，他們的情緒才會平復下來。

2.聚焦注意力

要跟孩子說話時，一定要先幫助他將注意力聚焦，例如要請孩子收玩具時，孩子反抗不要收，其實是孩子的專注力一直在他要玩的車車上，他並沒有將專注力移到爸媽身上，所以他一直覺得為什麼要收走我的車車，自然會反抗生氣。這時要把孩子的注意力聚焦到媽媽身上，讓孩子的眼神和大人對視，他們才會知道現在要聽媽媽說話。簡單來說，就是不要和孩子處在「平行時空」，要進入孩子的世界，才不會教得很累。

4、5歲自主期，可以這樣教：

1.先Yes再No

4、5歲是個小大人時期，孩子很在意他人看法，所以大人要用正向說話術，不要一開頭就跟孩子說「不可以…」，要先Yes再No。也就是要給他們一個完整句，先告訴他可以做什麼事，再告訴他不能往哪個方向去。

像是當孩子一直挑食不吃東西，可以告訴他「你”可以”選你要吃的，但是”不可以”什麼都不吃！」記得順序要對！必須讓他先聽到爸媽希望他往哪個方向做，這是教5歲小孩的重要方式喔！

2.分析故意背後需求

當孩子故意唱反調，叫他往東他偏要往西，明明知道是桌子偏要說椅子，明明知道弟妹在睡覺，還故意敲敲打打要吵醒。這種故意唱反調的心理，多半在吸引大人的關注，覺得不公平、覺得被忽略、覺得有委屈或是累了，但又表達不出來，只好用不聽話的方式來求關注。

這時候爸媽該做的是：先不放大孩子的行為，引導孩子說出他們的需求，再給目標。例如可以跟孩子說：「你是想要媽媽陪你嗎？等我5分鐘，你可以先去玩玩具等我，媽媽馬上就來陪你了。」

6、7歲反抗期，可以這樣教：

1.教他處理情緒

這年齡孩子會用很強烈方式拒絕大人，講話越講越大聲、生氣情緒層層堆疊，所以要教他們處理自己的情緒，最好的方式是教他們學習冷靜的方法，例如去喝水、深呼吸10秒等等。

2.鼓勵他動腦想辦法

這個年紀的孩子，要開始學會解決問題的能力。可以先透過冷處理的方式，讓他們情緒冷靜下來，爸媽再透過問題，引導他們去思考解決問題的方法。如果他們培養出這種思考力，也比較不會有反抗的行為。

8-12歲對立期，可以這樣教：

1.改變說話態度

隨著孩子年紀越大，同儕可能都快比爸媽重要，他們不喜歡爸媽囉嗦、嘮叨或沒重點的碎唸，孩子會聽不進任何建議，態度變得很差！

這時爸媽也需要開始練習改變說話態度，不要馬上要他們立刻怎麼做，可以先說「我已經有慢慢講、好好講囉」！這句話很有效，孩子也比較不會覺得反彈。

2.減少敵意

可以跟孩子說，「我知道你不喜歡這樣子」，透過這句話可以降低敵意，這種以退為進的溝通方式，會讓孩子更聽得進去。

反抗不是壞事，好好引導他們一定會進步

當孩子出現對立反抗行為時，大人的話術如果是「你在幹什麼！你不可以這樣…」是無助於停止對立行為的，因為負面語言只會讓情緒更高漲；相反地，要試著說正向語言，例如「我知道你現在感到不開心」，先試著和孩子產生連結，才有辦法找出反抗行為背後的真正原因，徹底改善問題。

處理孩子的情緒行為問題，永遠要記得，預防及阻止火山爆發，絕對會比火山爆發後的收拾善後來的重要。因為我們希望孩子學的，是怎麼去調節自己的情緒行為，而不是永遠只停在學道歉認錯！

大象班 郭郭老師 家玉老師 與您分享112.10.6