

# 聰明拒絕孩子的 3 方法，減少哭鬧和情緒崩潰

摘錄出處 | 天才領袖團隊

每次在拒絕孩子時，父母就要承受各種哭鬧、尖叫、情緒勒索，試試看這 3 個方法，可以延緩孩子崩潰～

## 方法 1、用「可以」取代「不可以」

很多孩子一聽到「不可以怎樣…」就崩潰，建議家長說「你可以怎麼做……」，像是這樣，當孩子說媽媽我想要喝冰果汁，這時說：好啊！果汁好好喝，但現在還沒吃飯，待會兒吃完飯你就「可以」喝一杯～

## 方法 2、先同理情緒再柔性拒絕

孩子因為被拒絕而發脾氣，通常是一種無法下台階的感覺。他們其實都知道他們不對，但是他們很需要情緒被同理。

例如：孩子想買玩具時，建議家長說「我知道你很喜歡這個玩具，媽媽知道！但是這次我們是要買別的東西，想要的玩具，我們回去就討論可以怎麼辦？用柔性的拒絕，養成孩子理性思考的習慣。

## 方法 3、善用轉移注意力的教法

很多時候孩子的「想要」只是衝動，這時候最要做的是轉移注意力，而不是說大道理拒絕他。

例如，孩子想吃第二顆糖，你跟他說「吃太多糖會蛀牙！吃太多糖會吃不下飯！」這反而讓他更把注意力放在被拒絕這件事。

建議家長說：「待會還有點心、水果要吃，你可以挑自己喜歡的。」或「我們要來玩一場桌遊，選一本書講故事，你喜歡哪一個？」

趕快把孩子注意力轉移到其他事，這也是一種和平的拒絕方式。

讓孩子從「被拒絕」情緒，轉而注意他現在可以做什麼，就是一種具體的引導，可以減少孩子的暴走情緒喔！