**三歲小孩一崩潰就尖叫，羅寶鴻：正確處理四句訣**

 **2020.09.07** [by 暢銷親職作家 - 羅寶鴻](https://www.parenting.com.tw/columnist/70-%E7%BE%85%E5%AF%B6%E9%B4%BB/)

三歲小孩一崩潰就尖叫，加上剛進幼兒園就讀，分離焦慮伴隨的哭鬧尖叫，讓媽媽頭痛、老師耳膜很痛，新學期羅寶鴻老師針對這篇教養QA提供以下建議，給正有同樣困擾的家長、老師參考。

「羅老師好！我的孩子剛滿三歲，去年底二寶出生後，他開始尋求過度關注，在大哭到崩潰時會伴隨非常尖銳的叫聲，前幾天剛上幼兒園就讀小班，在中小混齡班裡他是年紀最小的。因為從沒跟媽媽分開這麼久，他果不其然地用高頻率的尖叫聲表達情緒，在校時幾乎都崩潰大哭，我能理解老師的辛苦，想詢問羅老師面對孩子尖叫的問題，到底該怎麼改善？也想知道在蒙特梭利幼兒園中，面對尖叫聲異常尖銳的孩子，通常會如何處理呢？我的孩子生氣時還會說一些氣話如：『我要打人、我要把門打破』可以怎麼引導他呢？」

**羅老師回覆**

三歲以前的孩子，確實常常都會崩潰、尖叫，當孩子情緒在沸點時，說實在什麼方式都是沒有用的。

這種時候請父母注意，當下盡量不要用打罵的方式來制止，這種方式雖然有時候會奏效，但原因是受到威脅與驚嚇時，孩子的腦部杏仁核會做出「凍結」的指令，讓孩子呆住。表面上看起來孩子的哭鬧似乎是收斂了，但其實這並非由意志力所使，這對孩子的生理、心理發展，都有可能會造成影響。

面對哭鬧尖叫的孩子，父母真的辛苦了，但正向地看，孩子哭的時候很大聲，是很有生命力的孩子！

關於這位媽媽的問題，我的回覆是：

一、孩子會尖叫，是因為內心有很多情緒與想法無法表達所致。所以，隨著孩子慢慢長大，大概到了三歲半、四歲，當漸漸學會如何用語言表達自己，懂得如何面對自己的情緒時，這問題就會改善了。但前提是，大人要用正確的方式對待孩子情緒。

二、在蒙特梭利環境裡面，對於尖叫、情緒失控的孩子，老師會把他帶離教室，讓他到一個空曠、戶外的地方，去慢慢消化自己的情緒。這正是我書裡面說的，**當孩子有情緒時，我們大人要記得四句重點：「同理但不處理，不要坐以待斃，轉移他注意力，離開這傷心地」。**

專業的幼教老師、園所，會瞭解尖叫的孩子是出於情緒、而非故意，所以可以制定完善的SOP步驟，來應對孩子這種問題，避免在班上的老師因為孩子哭鬧受到太大的壓力，而對這孩子反感，甚至處罰孩子。

我以前的幼兒園裡有一個制度：對於有哭鬧嚴重的孩子，老師會尋求辦公室行政老師的協助，請老師把孩子帶離教室。行政老師會進教室和善地把孩子帶到操場、或辦公室，給他做點事、玩一下，讓他情緒慢慢緩和下來、恢復後，再帶回教室。我們瞭解要照顧許多學生的老師，確實無法應付一個一直在哭鬧的孩子。

如果有老師看到這點，也希望可以給園所以上建議，幫助這些有需要的孩子，也讓自己能更安定、有理念地在教室進行教育工作。

三、「孩子慣性地說氣話，好比我要打人，是否有改善的方式呢？」解決這個問題，要「先連結感情，再處理事件」。他們會這樣說，也是因為內心裡的情緒無法適宜地表達出來，以他們「有限公司」的言語，只能在生氣時這麼說。但會說這種話時，通常孩子的情緒是還沒有到沸騰點的，所以成人可以嘗試用對話來幫助孩子梳理情緒。

我們可以用安定、同理的態度，用語言說出孩子現前的情緒與想法，來幫助孩子釋放情緒：

「…嗯...你想要打人，是因為你生氣嗎？我知道...」
「你是因為不可以xxx，所以生氣嗎？我知道」
「因為不可以xxx，所以有點傷心是不是？我知道...」
「你有點傷心，希望媽媽/老師抱抱你嗎？...」

孩子會哭會鬧會尖叫，通常都是因為大人「有所堅持」，不允許孩子做某些事吧。我想提醒的是：對孩子的規範原則，不要因為他的情緒而輕易做出妥協，但注意成人的態度需要「和善且堅定」地執行。在當下，要記得不給建議、不講道理，因為在孩子情緒的當下大腦會無法理性思考，所以跟他「對話」是沒用的。（我們無法跟不想跟我們對話的人開展對話）

同時，注意若孩子犯錯，給予孩子承擔的結果必須是「合理、相關、尊重」的。我在第一本、第二本書裡面都有提到使用「兩個選擇」；但在第二本書裡面我有做以上的補充，因為不合理、不相關、不尊重的後果，其實是變相的處罰。經常處罰孩子，孩子日後可能會因為缺乏歸屬感與價值感，持續地用情緒來攻擊父母，或出現其他不當行為。