

父母可以如何處理較自我中心的小朋友？



資料來源：註冊臨床心理學家饒方莉

很多家長都發現自己的小朋友很自我中心，在玩遊戲或和一大群人玩的時候，總要別人跟自己的規則去做。例如一個5歲的女孩子和別人玩的時候，她堅持一定要玩積木，但是她的朋友不想玩積木，想玩車，那這個時候要怎樣做呢？如果這個小朋友感到不開心，自我中心會發脾氣，不要人跟她一起玩。別人就會覺得這個小朋友有一點固執或脾氣。以下有幾個方法，看看可否幫到家長去面對小朋友自我中心的情況。

第一，我們要去肯定小朋友的情緒，父母這個時候可以去到小朋友身邊告訴她：「是的，我知道你現在很生氣、很不開心，因為你真的很想玩積木，而其他小朋友又不想玩。你不能玩積木是否覺得很不開心？」父母在這個時候可以嘗試拍拍她或擁抱她，給予她一種肯定和親密的感覺，讓小朋友的情緒可以慢慢平穩平靜下來。如果見到小朋友可以平穩平靜下來的時候，可以幫助她嘗試，慢慢學習第二步。

第二步我們稱為透視人心，易地而處。如果小朋友去到另一個小朋友的世界或角色去感受一下，自己這樣做的時候對方會有甚麼感覺。家長可以和她進行角色扮演，譬如剛才的女孩是A，另外的小朋友是B。女孩扮演B，家長便扮演A

家長可以學她的語氣：「我不玩！我不喜歡玩車！我一定要玩積木！」父母就問小朋友：「你有甚麼感受？」小朋友通常都說：「他常常都要堅持他的玩法，我不想跟他玩。我都不開心。」



家長也可以問她：「如果是這樣你還是否希望以後見到這個小朋友，和他一起玩嗎？」可能女孩會說：「我也不太想，那如果是這樣我以後都要單獨自己一個人玩，很悶的。」小朋友通常都想有人和他一起玩的。

接著去到第三步，學習解決問題。家長可以和小朋友一起想想方法，例如和B小朋友嘗試猜包剪揀，可能這次是贏的話事，下次可能是輸的話事。我們換轉換轉這樣玩又或我們共同發揮創意，例如好像玩積木的例子，我們是否可以一去玩積木和車呢？將積木砌一個停車場出來，接著車就在積木上面遊走，這樣便可以一起玩。



我們幫小朋友想一些不同類型的解決方法，但最重要的是他一定要學習明白他的行為對於其他人有甚麼感受和影響，而他怎樣改變自己的行為，以致別人會更加想和他玩，即Prosocial Behavior。