

「聊」解孩子的 對立反抗



嘉義縣學生輔導諮商中心編製

從認識「對立反抗」開始

孩子在成長中，透過一次次的經驗，去學習融入社會規範和回應人際、事物的心態與行為方式。有時，孩子會與大人唱反調、不聽話來表示自己的成長與自主性，像是 1-3 歲時出現「說不」的時期，這是正常經歷的過程。

當孩子無法依照不同情境去思考、調整回應的方式與強度。在與人接觸時僅會用「對立反抗」的狀態，時常展現出敏感；情緒反應較大，且需要花較長的時間恢復與安撫；在意彼此的位階、強弱，且多半以攻擊的行為樣態呈現。

長久下來可能會讓孩子自尊較低、情感起伏大、挫折忍耐度低、並伴隨著非行行為出現，並與父母、同儕、師長起衝突與敵視，將不利於孩子的健康發展。

孩子的「對立反抗」的狀態，顯示著內心的想法可能有曲解、更顯示渴望獲得控制感、自尊、與被關注的需求。是需要身邊的每一位大人給予有界限、有耐心、持久的幫助。

了解對立反抗症的診斷

對立性反抗症的診斷是依據孩子的年齡與在社交、家庭、學業等各方面造成的影響程度所決定，在以下敘述中最少有四種症狀，維持六個月以上，並至少對一位非手足的人展現：



生氣/
易起情緒

1. 經常發脾氣。
2. 經常難以取悅的或易受激怒。
3. 經常是生氣的與憤慨的。

好爭辯/
反抗行為

4. 經常與權威者爭辯，或於兒童及少年時期則是與成人爭辯。
5. 經常違抗或拒絕服從權威者的要求或遵守規則。
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

8. 過去六個月中至少有二次懷恨或報復的行為。

有對立反抗症診斷的孩子，可能也會伴隨注意力不足 / 過動；學習障礙等出現。在發展相關治療計劃時，會納入孩子的家庭互動、孩子的發展情況及行為習慣等，不是直接或但單以藥物解決。

破解「對立反抗」的迷思

完全冷處理，眼不見為淨就好？

當下採取冷處理可能是穩定孩子的一種方式，但**事後一定要向孩子明確表達界線**。完全不理會、忽略，不僅讓孩子更認為可以隨心所欲，更無法意識到自己行為的合適性與造成的影響。

更強硬的壓制孩子的對立反抗！

當用激烈或強硬的方式壓制孩子時，可能讓孩子感受到強烈的壓力、不安全感。此時，孩子的身心狀態更會進入「攻擊或逃跑」的防禦模式，讓情形更僵持。

只要影響不大，就依著孩子沒關係！

當礙於孩子強烈的情緒與行為反應而妥協時，隨著成功經驗的累積，孩子更學會了「只要我這樣做，大人似乎就會妥協」，「對立反抗」就更成為孩子長期的行為模式。

孩子的任何行為都是想激怒大人？

在反抗行為之下，可能反映的是孩子缺乏解決社交的技巧，不知道如何表達自己的需求，或者想要跟你有所互動等可能。另外，大人反向檢視，是否讓孩子感到不被尊重，因此孩子選擇用反抗的方式展現內心的受傷和難過呢？

幫助化解「對立反抗」的方法

先讓自己的情緒緩和與平穩

面對孩子「對立反抗」的特質與行為時，難免會有情緒。在彼此都情緒高張的狀態時，更容易產生具攻擊與殺傷力的言語和行為，不是有效處理的時機。

當意識情緒被挑起時，可透過先轉移注意力、深呼吸等方式，讓情緒先穩定。也可以使用較能和緩對立氣氛的紙條、留言板、Facebook 或 LINE。

進行關係的修復與穩定

對立反抗是一種互相的情況，說明著我們與孩子的關係是需要修復的。對立反抗特質的孩子較敏感，會細微的觀察大人對待他的友善、尊重的程度。**我們先將想要「管教」孩子的心態，調整成「了解」孩子在想什麼或想要「溝通」什麼事。**

互動時，放慢說話的速度、保持語氣平穩、不急著一次說太多的話，並增加一點時停頓的時間，趁之觀察孩子的反應。另外，在與孩子溝通時，可將孩子與同儕、手足隔離開，避免群體效應或讓孩子尷尬，並判斷孩子此刻的情緒是否適合做對談。









建立孩子合適的解讀系統


引導孩子覺察自己行為，不直接以「反抗」的角度來看孩子。先讓孩子說說「自己在做什麼？」、「為什麼想做這個行為？」。陪同孩子思考行為可能產生的負向後果，像是：干擾上課，大家會注意到你，同時也讓其他同學不舒服。建立孩子對於環境與人際互動合適的解讀。

另外，也能將孩子行為背後的「目的」，以及情緒攤開來跟他說，像是：「你以哭鬧的方式，希望我能妥協滿足你的願望，用這樣的方式讓你和我都感到不舒服」。如此不僅讓孩子增加自我覺察，也讓大人更清楚並穩定自己的情緒與界限。

嘉義縣學生輔導諮商中心

-  提供嘉義縣老師及家長諮詢服務
-  學校轉介後提供學生輔導服務
-  學校在遭遇重大危機事件時，提供諮詢、心理諮商、資源連結、班級輔導
-  提供心理衛生輔導的相關資訊與文章
-  辦理研習活動，提升學校輔導人員的知能

 電話：(05) 2949193、0972924336

 搜尋：嘉義縣學生輔導諮商中心

