

小朋友出外後都不願回家，家長如何是好？



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-young-mother-holding-little-son-2209123705>

資料來源：註冊臨床心理學家饒方莉

家長有時候和小朋友外出的時候，常常遇見他們玩得很開心，接着哭了不願意回家，哭得天崩地塌，不管我們用哄還是責罰或者是解釋原因，小朋友也可能繼續持續地哭的，真的不知道該怎麼辦。我們可以如何去面對小朋友這樣的情況？

第一，我們首先要明白小朋友的情緒和問問他背後的原因，甚麼原因令他不想回家？想繼續玩下去？家長可以跟他說：「我也很想知道發生了甚麼事，不如你告訴我吧。」有時候我們臨床會聽到有幾個不同的可能性的，例如可能小朋友說：「我很開心，因為這裡真的很好玩我想繼續玩下去」或者「我很害怕回家，因為回到家後要繼續做功課或者溫習」，又或者是「我很害怕家中的一些長輩，因為他們在的時候可能會罵我。」我們先了解原因，也幫助他說出自己的情緒。

媽媽可以回應：「媽媽聽到了，你很想繼續把這個開心的感覺延續下去」、
「媽媽聽到了，你對讀書考試很害怕或者有很大壓力」或是第三「你對家裡一些人很恐懼，跟他相處好像很不開心」。接著，我們可以和小朋友一起去想方法面對以上的情況。

例如第一個情況他很想繼續玩有開心的感覺，我們可以跟他一起想回到家後有甚麼事情，可以令他一樣有開心的感覺。例如他很喜歡看電視、玩平板電腦或者玩 **board game**，不如回到家後繼續玩一些在家中可以玩到的活動或者玩具。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/brothers-playing-game-together-772119661>

第二個情況可能是害怕一些讀書考試的壓力，媽媽要跟他解釋如何可以面對讀書壓力，例如可以製定一個時間表，不同時候做不同項目或者功課，讓他知道可以有效地完成這些東西後，便可以有玩樂的時間。家長也可以與小朋友進行一些靜觀練習，例如是呼吸及身體素描，讓他感受身體不同部分的感覺，幫助他減少壓力的反應。家長可以跟他一起練習，讓他可以放鬆不用太緊張考試讀書的情況。

如果是跟家中親人的關係，我們也鼓勵親人和孩子有多些玩樂時間，或者他有一些特別喜歡玩的東西便和他一起玩，亦有一些靜心聆聽時間，去聽聽小朋友聽聽小朋友其實害怕長輩甚麼呢。我們讓他去表達其想法和感覺，靜心聆聽，讓小朋友感覺到家長是明白他的世界，知道他的需要。

另一個做法就是外出前跟他做一個行為後果的配對表格，就好像做一些心理準備給他，例如今天幾點至幾點我們會去哪一個娛樂場所，寫在那一個表格上面，然後如果小朋友能夠遵守時間，準時在那個娛樂場所離開回家。我們在那個行為後果表上面給他一個獎賞標誌，獲得一個即時獎勵，例如可能是他最喜歡的一個食物或者可以換領一個他最愛的玩具。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-children-cute-kid-girl-enjoy-666484363>

如果小朋友在那個娛樂場所內不能離開、哭鬧或遲了回家，我們也會在行為後果配對表上給一個負面標誌，給他一個負面的後果，例如拿走當晚家中全部娛樂，或甚一星期也不能去他最愛的娛樂場所。這個行為後果配對表在外出前要跟小朋友一起商量製訂，每次回家也檢討一下內容是否合適，又或有甚麼可以增加刪減，讓小朋友可以有一個目標跟著做，讓他感覺到其實他是要回家的。