

## 教養大不易：冷靜、簡要的指令與一致的態度

文／廖婉如

義大醫院兒童醫學部臨床心理師

拿不到東西，用哭的表示；明明講了很多次，還是按照不聽指令（不要搶玩具、上課要專心、要自己收東西...）。「一定要父母生氣才會遵守規範」，在臨床上常聽父母這樣子描述自己的孩子，到底是孩子不受教？還是父母缺乏方式與耐心？是許多父母的疑問。

這些問題沒有標準答案，因為孩子生活在整個大環境中，有先天的氣質、家庭氣氛、社會規範與環境刺激（電視節目、書籍、玩具等），每一個因素環環相扣，是雙相、彼此相互影響的。與其尋找「問題」的根源，我更建議家長，在發現問題時，詢問解決的方法，針對問題改善或調整心態、換個角度思考，會比一直繞圈圈找孩子困擾成人行為的原因更好。

孩子哭鬧或者不聽指令時，往往是情緒失控的開始，「冷靜」到底是要孩子冷靜，還是自己先冷靜？從瞭解自己、尋求配偶與家人得協助，掌握幾項原則，解決令人失控的情緒與逐漸惡化的親子關係。

1. **知己知彼**：先瞭解自己的情緒狀態，開心/高興、生氣、難過、困窘、害怕等。試著使用填空的方式，如：我生氣（孩子怎麼講不聽）、我擔心（孩子的學習跟不上其他人）...。情緒後面括號、填空的內容，往往是父母情緒的來源，可能是想到未來、在意他人評價、孩子的成就與規矩秩序等等，只要瞭解情緒根源，就能針對這些「想到...」的內容進行問題解決，像是「教導學習的方法、重複說明規矩」等。
2. **確認自己要孩子做的是什麼**：不論大人或小孩喜歡或擅長面對指責，且在學齡前階段更明顯，面對指責或要求時，會採取哭鬧（特別是 2-3 歲剛學習表達，卻又無法完全使用口語表達意圖的孩子）的行為，有時父母下了指令，會因為情境（有其他家人、在餐廳、在火車上...）為了安撫小孩，「隨意答應」或者又再「下了不同的指令」，這就有風險了！

例如：在餐廳，孩子還沒吃完飯就要喝飲料，媽媽：「不可以，吃完飯才可以喝」。孩子：「（哭鬧）我現在要！」因為在餐廳，所以媽媽：「好好！不哭！」孩子：「我還要吃糖果！」

孩子已經聽到媽媽說「好」。「答應了就要做到」能夠建立父母給予孩子的信任感，但「這樣到底是吃完飯才可以喝飲料」還是「哭泣就可以喝飲料」。需要注意要「很清楚自己要孩子做的是什麼」，避免因為孩子情緒起伏，或者有

其他要求，而轉移了父母的關注與指令內容。

3. **再跟孩子說明、下指令：**確認自己要孩子做什麼（當然要符合情境與原本規範的要求），再跟孩子下指令，孩子才知道自己該做什麼。在轉換情境，例如去餐廳吃飯、外出買東西，雖然都已經跟孩子交代過了，但是環境中的訊息太多，孩子對環境充滿好奇，尤其是學齡前的孩子，需要重複與再次提醒孩子，在情境中需要有的規範，別想著「已經說過了，他應該要知道」，要記住孩子多是喜歡與好奇新奇的事物，所以外出看到、聽到的東西，都會吸引孩子的眼光而忘記應該要做的事情。
4. **直接、簡短的指令：**下指令時需要直接、簡短，將希望孩子做到的行為說出來。在公共場合，其實家長希望孩子「不要吵到別人、不要亂跑」，可以直接將「想要孩子做的行為」說出來，像是「慢慢走、牽著媽媽的手、用眼睛看手不摸」，會讓孩子更清楚父母對孩子的期待與指令目的。
5. **父母雙方的步調與要求一致：**如果外出爸爸說：「隨便看！」媽媽說：「慢慢走、牽著媽媽的手、用眼睛看手不摸」，小孩到底要聽誰的，所以父母需要先商量、有一致的要求，才不會像雙頭馬車、孩子也不會無所適從。

簡單的幾個原則，從父母自己開始轉變、瞭解「為什麼」有負向情緒（生氣、憤怒、害怕等），確認自己對孩子的期待與要求，重複、簡單地給予孩子提示，夫妻雙方同心，讓家庭生活、親子關係更和諧。

#### 參考書目

黃立欣、李美芳(2009)譯。發展心理學。台北市：雙葉書廊。

黃惠玲(2014)。ADHD 兒童認知行為親子團體治療-父母手冊。台北市：心理出版社。

許皓宜(2013)。教出情緒不暴走的孩子。台北市：城邦文化出版。63113