

## 114 學年度第 2 學期學校日親職教養文章

### 書籍推薦：《責備孩子的勇氣》

陳志恆心理師

這幾年，越來越多父母害怕孩子「不開心」。

有家長問我：「孩子玩手機常超時，怎麼處理？」

我若回答：「直接要求停止，必要時甚至斷網」時，對方便會露出為難的表情，說：「可是，我擔心他會生氣耶！」

我很納悶，執行規範本就是在限制孩子的自由，孩子當然生氣，為什麼要害怕呢？可能有以下原因：

1、擔心孩子情緒爆炸，自己也跟著爆炸，變成了「恐怖的父母」。

2、擔心孩子記仇，未來不願與自己親近。

3、自己的童年曾被罵得很慘，長大後發誓要當個溫暖的父母。

然而，害怕孩子生氣的結果，就是不敢管教；教養走到了另一個極端，不斷退讓，不斷妥協。

由日本的學校輔導教師所寫的《責備孩子的勇氣》提到，當大人一次次在關鍵時刻退讓，孩子就學會拿生氣當武器，認為：「只要我生氣，大人就會讓路」。

最後，有些孩子慢慢失去耐挫力，生活上些微痛苦，就覺得日子過不下去，甚至誇張地控訴：「都是你們害的！」

事實上，「外界的阻力」正是孩子成長與發展必要的養分。

什麼是阻力？就是那些會讓人感到不爽、挫折或不如意的情境。像是：被指出錯誤、被要求遵守規範、被同儕拒絕、在競賽中輸了、被不公平對待……等。

這些令人不悅的經驗，正是孩子學習調整自我、理解他人、面對現實的最佳素材。

《責備孩子的勇氣》也提到，大人要分清楚兩種「不開心」。

一種是不應該忍受的，像是霸凌、暴力、人格羞辱等，若發生這樣的事，大人一定要介入處理、予以保護。另一種是不舒服卻有幫助的「不開心」，像是被糾正、被限制、被要求面對行為後果等，這些挫折會幫助孩子長出心理肌肉。

問題是，現在太多大人只要看到孩子皺眉、嘆氣或抱怨，就立刻認定：「孩子會承受不住」或「會傷到孩子的自尊」，立馬清除所有阻力與障礙。

孩子的痛苦不見了，也少掉了學習因應痛苦的機會。

我不是要你走回打罵孩子的粗暴老路，而是要有勇於管教、豎立界線的勇氣。

我很喜歡《責備孩子的勇氣》書中的一些觀點：

#### 1、允許孩子生氣，但界線依舊

在執行規範時，孩子生氣不爽是正常的；接受孩子可以生氣，同時堅定地執行規範。情緒可以被看見，規範也可以被維持，兩件事並不衝突。

#### 2、糾正時只針對「行為」，而非否定「人格」

與其說：「你就是調皮、講不聽！」，不如具體說出：「你沒把玩具收拾好，讓我踩到腳很痛，我不能接受。」讓孩子知道，是行為不對，而不是他這個人不好。

### 3、糾正時要簡短、清晰，避免碎念

責備的時間若拖太長，孩子只會記得「被罵得很煩」，而不會記得「哪裡需要改進」。痛點說到就好，更要聚焦在如何改進。

### 4、在約束行為後，關注孩子的感受

責備孩子之後，跟孩子聊聊：「剛剛被我制止，一定很不開心吧？」。讓孩子知道，即使做錯事、違反規定，還是值得被關心。

事後的溫暖陪伴，能幫孩子把怒氣轉化成對現實的理解。

別怕孩子不開心，終究，孩子也得面對人生必然有失落。願這本《責備孩子的勇氣》，陪你長出勇於管教孩子、溫柔與堅定並存的力量。



書名：

責備孩子的勇氣：父母不迴避親子衝突堅定地給予指正並溫和接住孩子的情緒才能培養成長所需的心理韌性。

遠流出版社