

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。

