

科學教養術 不讓小屁孩激怒你

作者：李宜蓁

出自親子天下網站

<http://www.parenting.com.tw/article/5056230-%E7%A7%91%E5%AD%B8%E6%95%99%E9%A4%8A%E8%A1%93+%E4%B8%8D%E8%AE%93%E5%B0%8F%E5%B1%81%E5%AD%A9%E6%BF%80%E6%80%92%E4%BD%A0/?page=1>

你已經看過數本關於如何跟孩子說話的教養書，想對孩子釋出最大善意來溝通，為什麼還是怒吼收場？因為只學了表層功夫還不夠，親子間如何「說出好關係」，孩子從此叫得動，得從科學依據了解孩子開始。



全世界超過二十億個小孩的爸媽都在問同一個問題：「為什麼我的小孩講不聽！」

小時候叫他吃飯他說要喝飲料，一碗蒸蛋吃半小時，叫他洗澡一定要用吼的；上學後，功課從來不主動寫完，叫他不要玩電動還是皮皮的繼續玩，跟他說上課要專心，走出門就忘得一乾二淨；等到變成青少年，問話沒在回，做家事叫不動，要求功課不要墊底還嗆我管太多。

這些叫不動的小屁孩行為，怎能怪爸媽愛生氣！

超級乖小孩都剛好沒生在我家。正常小孩的問題行為層出不窮，只要是養過小孩的人肯定上演過，忍不住對小孩壞行為發怒大吼，之後卻不斷自問「我是不是很糟的父母？」上臉書 po 文告解「孩子，我下次不會那麼大聲了」的矛盾橋段。

這種兩敗俱傷、心力交瘁的崩潰育兒惡性循環，何時能停止？

孩子為何講不聽？5種卡關，讓孩子根本做不到

說起來小孩其實有點被冤枉，大人不斷的從教養書上學「N招說話術」、「避開錯誤句型」，卻未曾去理解親子溝通之所以會失效，正是大人單向檢討自己應該怎麼說，但未從孩子的出發點去思考，親子溝通可能的五大卡關：

1. 聽不懂：爸媽說的話超出孩子認知範圍。比方叫一個五歲小孩去「反省」，他頭上會冒出很多問號，因為大腦中掌控反思能力的前額葉區尚未發展成熟，根本不知道什麼是「反省」。或是要求小一的學生寫功課要有「紀律」，他也只能當做耳邊風。
2. 做不到：當爸媽一次拋出太多訊息，孩子無法一次到位。「要出門了啦，還在慢吞吞，電視趕快關掉、穿藍色那件外套、襪子在床上……趕快，你只有十分鐘！」當時間緊迫時，大人如機關槍般一口氣拋出五、六個訊息，但孩子的腦袋記不住，有抓住的通常只有最後那一句！

3. **答不出來：大人氣頭上說話，孩子不知怎麼回應。**爸媽有時會有天外飛來的哲學家問句，比如盛怒當下問小孩：「為什麼你不讓我當一個好媽媽？」「你為什麼不當一個堂堂正正的好哥哥？」憑良心說，這類問題真的有答案嗎？
4. **聽不進去：反覆叨唸，孩子自然當成背景音樂。**「這題你明明就會卻寫錯，還說你有檢查，做事情跟你爸一樣，不仔細又嘴硬，以後……」當一個重複、負向、情緒漸強的嘮叨碎唸不斷迴盪在耳邊，會被當成一種背景噪音，小孩可與之自然共存，卻完全聽不進去，尤其是小男孩。
5. **被誤會：爸媽不給機會說明，孩子乾脆關閉溝通大門。**「王小明，跟你說不要打架，你今天在學校為什麼打架，沒收 ipad 三天！」「爸！那是因為……」「還狡辯！馬上沒收！」王小明沒機會把話說完，他是為被欺負的同學打抱不平，他自己早就後悔了。但王小明沒說話餘地，已經被貼上壞小孩標籤。

因此，爸媽想要真正說對話，不能只顧發洩自己的情緒，沒有注意到孩子當下是否準確接收到訊息，一定得轉個方向、摒除本位思考，了解「顧客」需求，從分齡的發展理論、腦科學、性別差異、心理學、父母效能學等科學根據，理解孩子的特質、能力與局限，才能說出孩子「聽得懂、也做得到」的教養話語。

解決衝突第一步 先自問「孩子為什麼做不到」

新竹教育大學幼教系助理教授周育如提醒，教養遇到難題，父母應先自問「為什麼孩子做不到」，而非先問「該怎麼教」。因為搞不懂「為什麼」，卻一直丟出「該怎麼教」的各種策略，很可能下錯藥，完全無效，只會讓親子溝通愈來愈挫折。

綜整發展理論與專家採訪，若將孩子的年段切成「學前、學齡跟青少年」三個階段，可歸納出該年段對應的發展任務：學前是「耐挫力」的練習；學齡階段重點是「跟學習紀律相關的自我管理」；邁入青少年最大的挑戰則是「自我認同與評價」。

而孩子分齡的行為和管教狀況題，主要來自於爸媽跟小孩，對這三個不同階段的任務，有著「品質」跟「速度」的不同標準。比如學前兒看到玩具就搶，還在捉摸這個世界的遊戲規則，學習克服野蠻人的直覺，但爸媽已經跳到希望教導等待跟禮貌。學齡兒還在培養學習時間感，試圖理解父母氣急敗壞的「只剩十分鐘」到底是什麼狀況，爸媽卻在後面不斷催促、一次交辦五個任務。青少年用自己的方式交朋友，爸媽卻老是緊張兮兮的嫌棄同一掛的朋友，擔心孩子會「被帶壞」。

親職專家李顯文回想兩個女兒小學低年級時，她們一家僑居馬來西亞，午後的雷雨降溫過快容易著涼，因此一下雨，她會希望她們養成關掉冷氣的習慣。

有次雷雨下了一陣子，樓上冷氣還在轉，她努力克制想上樓罵人的衝動，耐住性子站在門口等，然後心中倒數三、二、一，開門那刻，「嘩！」她們剛好就把冷氣給關了！李顯文省了一頓發怒，好好的讚美了女兒。她因而體悟，「大人容易急，但小孩再快也快不過父母，沒有人喜歡做什麼都被盯、被碎唸，父母並不用那麼急著做些什麼，只要願意等一下，孩子總是會做好的。」

解決衝突第二步 孩子長大，爸媽也要懂得換身分

此外，爸媽除了從科學角度來理解孩子的狀態，也要跟著孩子長大、不斷變換自己的角色，才能找到親子互動的最佳舞步。學前兒需要從往外探索中找到自我肯定，因此爸媽是示範好行為、給予適切讚美的「教練」；學齡兒需要一些策略當鷹架，不斷在學習中找到樂趣跟內在動機，因此爸媽是協助者「顧問」的角色；青少年追求自主跟自我了解，爸媽則是稍稍往後退的「盟友」角色，在信任基礎下幫助孩子成長。

爸媽在盛怒之下說出的不恰當管教語句，比不說還糟，因此，爸媽「戒吼」是開啟親子溝通誠意的第一扇大門。心理學教授艾克曼（Paul Ekman）在《心理學家的面相術》中提到，當情緒壓過理智，大腦會經歷一段「情緒不反應期」，這段期間大腦無法接受不符合當下情緒的資訊，如果不反應期只有短短的幾秒鐘，則可迅速將注意力放在眼前問題做出反應；但若不反應期太久，則會出現不適當的情緒化行為，讓人充滿偏見，除非能覺察到自己的不反應期，才有機會重新找回理智。

說話術像丟接球，說了還要記得聆聽對方的回應。黃偉俐診所心理師陳品皓提醒，「溝通」是指彼此「雙向」交換訊息的行為，不是由爸媽「單向」告知、發出指令要求孩子聽話執行，因此孩子的感受跟想法必須得到相當程度的平等重視，「爸媽真要學溝通，就得先選擇自己的姿態，是高高在上、還是蹲下來目光跟孩子直視。」

有效溝通大關鍵 記得跟孩子說好話要比壞話多

台北市立聯合醫院婦幼院區早療中心主治醫師羅筠說，很少有親子關係會因為某一句話的失誤而永遠打結，若雙方互動不好，其實都是來自慢性、長期的侵蝕，比如爸媽經常無意識的否定孩子。

「當家長來到我面前，說青春期孩子有多壞、多不聽話，我都會反問他們：『為什麼一定要講贏小孩，早罵晚罵真的有差嗎？』」她也會請家長練習「好話要比壞話多」的說話原則，剛開始說可能覺得卡卡的，但說久了會變成習慣，常聽好話的孩子會心懷感恩，因此要時常發現孩子小小的好，例如注意到湯灑了、自己擦乾淨這麼小的細節。

有個媽媽在李顯文的父母效能班上課之後，回去一改之前開口就指責暴走的風格，開始學著同理小孩的情緒、用很多「以『我』為開頭」的句子，小孩後來忍不住疑惑的問：「媽媽，你最近講話好奇怪，都不講重點耶！」李顯文笑說，這位媽媽應該覺得很驕傲，因為她正在用高度自覺在對抗說話的慣性。

對父母來說，直接下指令、要孩子別囉唆就照做，比小心翼翼說每一句話、一次次給他們機會練習思考跟決定，便宜容易太多太多了，要改變並不容易，但只要有開始就是成功的一半，從今天起，做個「三思而後說」、溝通高效能的父母吧！

▶[下載：戒吼第1步 一週自我察覺表](#)

▶[下載：戒吼自我覺察表 - 範本](#)

▶[下載：戒吼月曆 - 範本](#)