**一隻熊**

**動心藍 吳麗美 2007/12/05 動心藍**

**動心藍 建立良好的親子關係 動心藍**

現代的家庭，子女生得少，每個孩子都是父母親捧在手心裡的寶貝，平時捨不得打罵，盡可能滿足孩子的需求，一心一意「望子成龍，望女成鳳」。但是孩子不一定順著父母的期盼成長，當孩子的能力和表現，與父母的期盼有所出入時，這時就會產生種種問題而無法順利溝通。如何從旁協助輔導孩子？如何順利糾正誘導孩子？這樣的課題範圍非常廣大，我特別針對「責備孩子」這一項與大家分享，這是我閱讀親子教育書籍與教學經驗累積的心得，也是我身為家長，一直在努力的方向。

**動心粉紫請盡量避免體罰：**

**一、勉強成習慣，習慣成自然：**

父母一開始動手打孩子，常常是逼不得已，但是一旦習以為常之後，即使明知不該出手，卻又控制不了時，就習慣於依賴體罰的教養模式。

**二、常被體罰的孩子性格較暴烈：**

從小就在「力量」的威權之下成長，「打人」、「罵人」這兩件事，伴隨著他的童年歲月，孩子習慣於「動手可以解決問題」的模式，，暴力言行便成為他生活的常態。

**三、體罰的惡性循環：**

經常被體罰的孩子，說教對他起不了任何作用。剛開始只要輕輕打一下就收效，漸漸的下手得再重些才見效，如果打得不痛不癢就完全無效。惡性循環的結果，是孩子對痛覺愈來愈遲鈍，而親子關係愈來愈惡化。

**四、人格發展的偏差：**

因為小孩年幼體弱，不得不屈服於大人的體罰，所以他學會對比自己更弱小者施暴，因此校園暴力時有所聞。等到他年長體強時，攻擊對象除了同學、朋友之外，可能涵蓋最親近的家人，媽媽、姊妹、兄弟甚至於爸爸，這樣的家庭悲劇屢見不鮮。

**動心紫以高明的誇獎、技巧的訓誡及有效的責備來替代體罰：**

父母每天照顧孩子的生活起居，督導孩子的課業學習，難免有無法避免的摩擦與衝突，難免有不得不責備孩子的情形發生，這時如果能「避免無謂的責備」，就是「避免依賴體罰」的良方。

**一、積極改正孩子缺點或是積極發掘孩子優點：**

如果您總是看見孩子缺點，總是要他改正缺點，不停挑缺點責罵的結果，孩子經常是依然如故，甚或表現更差。反之，如果您費心發掘孩子的優點，建立他的自信心，不吝嗇的讚美、肯定、勉勵他，不可思議的是，孩子一旦有了自信，有些讓您傷透腦筋的缺點，也都能有所改進。切記的是：稱讚孩子要精準，確實掌握他的優點，浮濫的、不貼切的、敷衍了事的讚美，是不會產生任何效果的，如果您認為找不出孩子的優點，那麼就為他製造機會吧！

**例如：**孩子寫完作業讓您檢查時。相信嗎：每天您只要找出漂亮工整的字，即使只有幾個字都好，持續的讚美他，效果遠比您每天圈出潦草的字，每次要他擦掉重寫，效果更好。

**例如：**孩子接球技巧不好，不但怕球且每出手必漏接，小朋友越是怪罪，越是接不到。反之，只要孩子不躲球，就稱讚他，只要手碰觸到球，就稱讚他，小朋友跟著您給他歡呼與掌聲，很快的，就看得到進步的成果。

**二、說了無用、罵了無意義的就省點力氣吧：**

**例如：**責罵孩子上課打瞌睡是件無用的事。找出打瞌睡的原因，檢視並調整孩子的作息才是積極之道。

**例如：**孩子便當吃不完，偏好某些食物或不吃青菜，光是責罵，孩子就會吃了嗎？改變家裡飲食習慣，增加餐桌上出現的食品種類，家人盡可能聚在一起吃飯，和樂融融的氣氛，可以讓孩子嘗試吃各種食物的意願提高。

**例如：**責罵孩子鼻子過敏、鼻涕流個不停、咳嗽不止的生理現象是件無意義的事。提醒孩子注意並學習，依照氣溫的變化加減衣物或戴上口罩，提醒少吃容易引發過敏食物或少喝冰涼飲料，多能有所改善。過敏現象多半是遺傳體質，沒必要責備無辜的孩子。

**三、換句話說 ---改變表達的方式：**

有些事不需要責備，只要教孩子正確的方法，只需要陳述事實或是說出您的感覺即可。

**例如：**孩子用力的關門發出噪音。與其大罵：「吵死了！你不會關小聲一點嗎？」

不如說：「太大聲了吧！應該手拉著門把，輕輕關上門才對喔。」

**例如：**孩子數學考了70分回來。對孩子生氣的說：「怎麼考得這麼差，昨天都複習到哪兒去了？上課都在做些什麼？」

不如說：「考70分有點難過吧！我們來看看哪些觀念沒有弄清楚。」

**例如：**排解兄弟吵架、打架的糾紛，孩子氣呼呼的對您大聲吼叫，摔門回房間。氣急敗壞的罵孩子：「這是什麼態度！才這麼小，脾氣就這麼大，太不像話了！」

不如等孩子心情平靜時再說：「兄弟吵架讓我難過，說話態度不好又摔門，讓我更難過。」如此接下來的對話便會截然不同。

**四、不要在細枝末節上過度嘮叨：**

當孩子怎麼說都不聽話時，您是不是就有生氣的理由？但是回頭想想，平日的生活，您是不是從天亮起床到晚上上床，整天都囉唆個不停？

**例如：**「還不快點起床！」、「吃個東西慢吞吞，快遲到了！」、「作業帶了沒？」、「學生證帶了沒？」、「有沒有東西忘了帶？」、「趕快寫作業，不要再看電視了！」、「小心點，不要把湯打翻了！」、「上床前記得要尿尿、要刷牙喔！」

父母希望孩子能學習注意更多的細節，不時耳提面命的結果，孩子習慣把大人說的話，當作耳邊風。父母在細枝末節上一再嘮叨的結果，孩子養成隨便聽大人說話的態度。同樣的一件事，剛開始要提醒幾次才有效，到最後，有的事情是說再多次都沒有用了。在學校也不能專心聽講，注意力無法集中，課程一知半解，結果當然與父母的期望相差甚遠。

教導孩子如何處理身邊事務之後，孩子經驗不足、動作緩慢、犯錯難免，父母要有耐心與愛心，孩子才能培養獨立自主的能力。犯了錯或遇到挫折，即使受到一點打擊都無妨，重要的是學習面對問題並解決問題的態度。請把握兩個原則：「在做得好的地方稱讚，在該注意的地方提醒」即可。

**五、責備孩子之前先冷靜思考---除了生氣還能怎麼做：**

孩子晚上為什麼睡不著吵個不停？因為充沛的精力，白天活動不足，尚未釋放完。

所以您應該盡量提供孩子充足的活動空間與時間。

孩子為什麼總是忘記帶文具用品？因為您怕他做不好，總是幫他檢查書包，幫他配送到校。所以您應該培養孩子自己按照課表，及聯絡簿來整理書包，並拒絕為他跑腿服務。

孩子的天性喜歡玩水，洗車、澆花的時候不妨算他一份。

孩子喜歡塗鴉，炎夏時節，給他大大的刷子，讓他光溜溜的在浴室瓷磚上，一次又一次盡情的揮灑，這是一件多麼暢快的事，至少您家的牆壁比較不會遭殃。

孩子喜歡剪剪貼貼又黏黏，那麼您家的瓶瓶罐罐、各式廣告宣傳單、棄之可惜的形形色色贈品，甚至於超級大紙箱，都不嫌礙手礙腳了，交給他並準備所有的工具，您只要負責注意安全，提供必要的協助即可，您的孩子也會動手玩創意喔！

冷靜思考，對孩子是不是照顧太多？限制太多？禁令太多？責備也太多？

**動心黃以愛為基礎，建立良好的親子關係：**

天下父母都希望自己的孩子成長過程中，能平安、順利、沒有太多的失敗與挫折，但是我們常常忘了讚美孩子所做的「好事」，卻一昧的責怪孩子所做的「壞事」，不當的責備，孩子會變得消極，不願做任何嘗試，為了獲得更多的讚美，孩子會更努力。稱讚比責備有更大的力量，與其責備，不如讓孩子了解什麼可以做？什麼不可以做？為什麼可以做？又為什麼不可以做？

我是一個擁有各種缺點的人，在工作上、在生活中，也有種種的情緒反應。我沒有能力做一百分的媽媽，但是我願意做一個隨時檢視自己、反省自己的媽媽。讓我們一起努力，加油吧！

一隻熊