

家長日好文推薦

竹林國小輔導室 2015.10.24

管教失控時，如何與孩子和好？

友緣基金會專任老師 詹純玲

做為父母，總是希望孩子能如自己的期待順利的長大成人。身負教養孩子的重責大任，跟孩子每天要長時間接觸。當孩子行為表現不如我們期待時，我想很少有父母能總是保持穩定的心情，持續的與孩子互動。

當大人情緒失控時，會做些什麼呢？

有人會不分青紅皂白的罵孩子，事實上罵錯人或怪錯事情；有的會口不擇言的說些難聽的話，例如說你出去好了；有的做不當的處罰，例如將孩子關廁所；有的甚至於失控的打孩子。

當管教失控後，孩子的心情通常會不安、害怕，還加點困惑，因為不知道大人為什麼會突然發那麼大的脾氣，越小的孩子越不瞭解大人，越容易將所有的錯歸在自己身上，而且會想爸媽不愛我了。這些心情如果沒有釐清，重新修復跟大人的關係，有些孩子就會開始出現一些讓大人不解的行為，例如有的孩子選擇乖巧但退縮，認為唯有這樣爸媽才會再愛我；有的則因為不確定感變得易怒；有的則用負面行為測試爸媽是否還愛我。

為了讓孩子安心，及讓自己不要後悔，且以後能用適當的教育方式重新教育孩子；當我們在管教過程失控後，跟孩子重新修復關係，跟孩子和好是很需要的。但在這之前，首要工作是

跟自己和好

當意識到自己管教失控後，通常閃上來的第一個念頭是「自責」，最讓大人懊惱的是親子關係的破壞，及擔心孩子心理的創傷及不信任。之後為了彌補自己的「罪過」，可能會做一些彌補的工作修復跟孩子的關係，可是這只是表面的和好。因為如果不瞭解自己當時的情緒是什麼，真正生氣的原因，學習如何安定自己，下次類似的情形又發生時，自己還是有可能被情緒牽著走，然後懊惱，彌補...，再次循環，自己重新活在懊惱中，孩子更不安，關係又得重新開始。所以要以「學到經驗」的心態原諒自己，跟自己和好；之後才可能以放鬆的心情，建設性的方式跟孩子真正和好。要怎麼跟自己和好呢？

一、瞭解當時自己的情緒是什麼？自己在生氣什麼？管教失控，就像電腦中了會當機的病毒，切斷了與孩子關係的電源。電腦重新開機，需要找出病毒；與孩子關係的重新建立，也需要找出讓我們情緒失控的原因。若情緒很複雜，可以寫下來，或找人談談以釐清自己的情緒。以下原因提供參考：

★身體不舒服：身體感覺是最直接的，當一個人疲累或不舒服，孩子的行為又剛好不符合我們期待時，容易激發一個人的怒氣，如前例；或者下班時很累了，孩子在旁邊嘰哩嘎拉的講話，敷衍他二句還要講，之後禁不住就叫他「閉嘴」。鬆的心情，建設性的方式跟孩子真正和好。要怎麼跟自己和好呢？**★時間的壓迫：**當大人有時間壓力，而孩子一副「皇帝不急，急死太監」的心態，就會挑戰大人的極限，也常是造成大人失控的元凶。如大人要上班，孩子要上課，都快遲到了，孩子還在拖拖拉拉，這時大人不抓狂還真難。

★挑戰個人地雷：有的大人對於有些價值觀特別重視，例如當孩子說謊，頂嘴，偷竊，打人，叫他沒反應等等行為時，因為擔心孩子以後持續會這樣或其他想法，就特別易怒。

★挫折感：一再說或教了好多次都沒有用，覺得自己的耐性都快被磨光了。

★個人情緒轉移：大人本身心情不好，可能是工作，可能是人際關係，可是孩子不懂得察言觀色，還在嬉鬧或不守本分，於是就會遷怒到孩子身上。

想想其他可能因素：...

二、重新整理自己的思緒：

針對自己生氣的原因思索其中的內容，重新想自己要什麼及可能解決辦法。例如發現自己特別會在意孩子的頂嘴，是因為他講話的態度令人不舒服？還是自己不容許孩子有個人想法？我想要培養什麼樣的孩子？

另外個例子，假設發現早上常常很趕，除了孩子拖拉外，其實常因為有時捨不得叫孩子早點起床，結果造成自己很緊張。此時就要想想自己為什麼會這麼保護孩子呢？這是孩子的需要，還是自己的需要？如果是孩子的需要，可以用其他時間滿足嗎？

三、安定自己：

整理了自己的思緒後，想想以後有類似的情況發生時，如何安定自己。可能是一個行動，或者是一句內在語言。

★暫停法：例如覺察到自己的情緒來時，離開現場，告訴孩子：「我現在心情不好，需要離開冷靜一下，不是不理你，等下我們再談這件事。」或者去喝口水，上上洗手間，整理一下心情，再回來處理這件事。

★自我安定法：有時當下在心裡告訴自己一些安定語也很有效，例如：「冷靜，冷靜，他只是有話要說。」「讓他遲到一次，學習自我負責。」

跟孩子和好

一、承認自己的失誤，關心孩子的身心：放下身段，跟孩子說道歉，做一個勇於面對錯誤的示範。孩子也才會知道發生了什麼事，瞭解你的情緒已過，他的不安才會減低。其實，只要我們示弱，孩子是很容易原諒我們的。要求孩子原諒自己，不是要讓自己好過，所以不是跟孩子說：「打你，是為你好。」而我們可以怎麼說呢？例如：「媽媽很抱歉，剛剛有沒有嚇到你呢？現在心情還好嗎？」如果不小心傷到孩子的身體，幫他擦藥，關心一下傷勢。

二、讓孩子瞭解你的心情：跟孩子談談剛剛發生的事，讓孩子瞭解你的心情。例如「我剛剛是很傷心你答應我，卻騙我。我覺得你不是這樣的小孩啊！」

三、讓孩子知道你學到的經驗：「不過再怎麼生氣跟傷心，媽媽也不應該說那樣的話。媽媽下次如果說「我很生氣你跟我說你在收了，但卻沒收，我有受騙的感覺。這樣講，你會不會瞭解呢？」

四、問問孩子，下次類似的事情，希望大人怎麼說：或者問孩子：「當媽媽很生氣時，如果以這件事來說，你希望媽媽怎麼說，你會瞭解呢？」

五、自己想一句話或一個方法，請孩子幫忙提醒你：例如「下次媽媽快要生氣時，請你幫忙告訴我，媽媽冷靜。」

六、與孩子就事論事，回到事情原點：例如「剛剛媽媽叫你吃飯收玩具時，你說的跟做的是不一樣的。如果再一次，你可以怎麼做，不會讓媽媽覺得你在騙我？」然後就這件事討論可以怎麼解決。

七、謝謝孩子的原諒：最後謝謝孩子的原諒，彼此約定生氣時的表達方式是不傷害自己跟別人的，而是要說出自己的心情及想法。

管教孩子，不可能都沒有情緒。重要的是不要被情緒影響我們的管教方式，盡量管理好我們的情緒，做為孩子學習情緒表達的示範者。萬一失控時，就放下身段吧！承認自己的失誤，關心孩子的心情，重新面對衝突的原因，學習瞭解雙方的需要。

(本文摘自「親子天下雜誌」)



