



4 劑強心針，孩子不頂嘴不動氣

作者：田育瑄 2016-09 親子天下

孩子口出惡言，讓人氣得五竅生煙？跟著氣於事無補，況且無風不起浪。美國《Parents》雜誌傳授家長 4 技巧，幫助孩子建立起良好的習慣和禮貌。

當你糾正孩子的錯誤時，翻白眼、癟嘴等不尊重的表情，甚至還頂嘴這些粗魯的反應是否愈演愈烈？美國《Parents》提出 4 種要訣，協助家長們連根拔起孩子的無禮行為：

1. 保持冷靜

你不需要容忍孩子無禮的行為，但是必須謹慎回應，因為你的反應會影響親子之間的關係是向前進，還是向後退，同時，你的舉止表現也是孩子最直接的參考對象。

如果表現得太過溫和，那孩子會變得更厚臉皮、甚至爬到你頭上，甚至還會變本加厲；但如果你過度強勢，又會讓孩子覺得他沒有表達自己立場的權利，而讓親子間的溝通降到冰點。所以如果你正在氣頭上，記得，這個時候最好暫時不說話，先深呼吸一口氣，並在心裡從 1 數到 10。

同時，順道在心裡問問自己即將脫口而出的話是不是只會讓場面更僵，假設今天你快陷入失控的狀態，或是孩子早已失控，這時候請務必這樣說：「讓我們都冷靜之後再來談。」然後趕快離開原地到其他地方；如果是在公眾場合，千萬別當街大吵特吵，記得先暫停對話，留待車上或家中再討論。

2. 剖析原因

頂嘴時說出口的往往不是真心話，有時候可能是孩子在校和朋友發生衝突，於是回到家之後就把氣發在你身上，因為你是個「安全」的目標；同樣地，也可能是因為課業上的壓力所造成的煩躁，讓他不耐地窩在房裡對你大喊：「你給我出去！」如果發生這樣的情形，請先保持冷靜，並分析導致孩子如此焦躁的原因，挖掘問題的根本，之後待孩子情緒較為和緩時再上前詢問，讓孩子明白如果需要幫忙，你能理解他們的困擾，也能幫助他一起克服解決。

3. 表達選擇

當孩子脫口而出：「不要一直煩我！」這極有可能只是重複了他所曾聽過的回應方式，但當下他並沒意識自己使用了粗暴的言語來表達，「當孩子聽到旁人回嘴方式，他們無意間就會模仿起相同的口吻，因此，家長需要明確的跟孩子解釋什麼話才是適當的？什麼話是不妥的？舉例來說，可以表達現在很氣、很疲倦，像是『現在暫時不想說話』，但是用大吼大叫、激憤暴怒的方式說『你給我出去！』，這就完全不正確。」美國芝加哥洛約拉大學醫學院小兒科助理教授漢娜·邱強森 (Hannah Chow-Johnson) 強調。

4. 賞罰分明

一旦與孩子討論過哪種行為是不妥當的，讓孩子知道如果他越線，會造成什麼影響，譬如若是再次犯錯，則將會失去看電視或打電動的時間，或是增加做家事的工作量、提早上床睡覺等等，提早讓孩子知道這些原則，當他們接受處罰時，才不會反應過度，最重要的是，當錯誤再次發生，父母也要嚴謹遵守原則，讓孩子了解紀律的重要。

