



五招收服孩子愛頂嘴

作者：楊俐容 親職教育專家 2010-08 親子天下雜誌 15 期

明明是好心提醒孩子多帶件衣服、交朋友要小心而已，孩子就覺得「你很囉嗦」。什麼樣的表達，才能讓孩子認同父母的關愛呢？請問楊老師：我孩子讀國中，對他說話，他常常假裝沒聽到，要不然就回嘴：「你很煩耶！」請問我該怎麼辦？

請問楊老師：我孩子讀國中，對他說話，他常常假裝沒聽到，要不然就回嘴：「你很煩耶！」請問我該怎麼辦？

青少年愛頂嘴，常常是因為父母無法調整關愛；沒能順利轉型，就會嘮叨，孩子也會長不好。打個比方，你把幼苗種在栽培箱裡，結果它長大了，你還繼續放在栽培箱關照，它能不長歪嗎？你必須移開保護罩，讓它在自然環境裡茁壯，才能順利轉型。

舉個例子，現在許多孩子有過敏體質，父母經常提醒孩子不能吃冰。孩子還小時，只要父母不買，他就沒得吃。國中以後有辦法嗎？他下課去買冰，喝完再回來，你還真的不知道呢。父母不轉型肯定落得嘮叨之名。至於如何轉型？我提五招供大家參考：

第一，體認「嘮叨其實為自己」。孩子日漸長大，同儕的影響愈來愈大，父母則逐漸式微，頂嘴就是不想被管那麼多。這很自然。可是對父母來說，就很痛苦。當你發現裡子漸失，卻還想贏得面子，就會嘮叨。這嘮叨，是試圖要拉住過去那個親子關係，留住那段甜蜜時光。

很多父母會說，「可就因為是你媽，我才講你。誰會像我那麼關心你？」父母對孩子的關愛，永遠都是孩子的需要；可是父母必須體認到，表達關愛，一次就夠了；一直講，是希望孩子聽你的。而這招，已經完全無效。

但也不需要賭氣收回關愛，一句話都不說。很多父母就這樣忍三天，不講；然後孩子覺得愧疚、害怕你不愛他，就設法找台階下；於是過了一段短暫蜜月期，接著你又開始嘮叨，孩子繼續頂嘴不耐。大多數家庭每天都上演這種戲碼。

孩子這麼大了，你說的道理他不會不懂。何況你教那麼多年了，他依然故我，你繼續老把戲，不嘗試換新招，怎麼會有效。

父母表達關愛，但要尊重青少年的獨立判斷跟自主行動。譬如說，天氣冷，你提醒孩子帶外套，孩子要不要帶，隨他。他自己冷了，下次就會注意；如果怎麼冷都無所謂，表示他體質好，你也不用煩惱。只要不至於產生嚴重後果的決定，你可以表達關懷，但一句就夠了，然後尊重他的獨立自主。如此，孩子感受到你的關懷，也明白你無意壓迫他，就不會頂嘴，也不會嫌你煩。

第二，默唸「孩子獨立真可喜」。父母要常唸這個魔咒。記住這句話，就不會那麼難受。父母通常因為焦慮擔憂，所以要不停的關照孩子。也許孩子走的這條路不見得順，可能會出問題。但他在這個關卡願意嘗試追求獨立，將來才有辦法真的作主；若他一切順服你，等大了，該獨立還不獨立，你就累了。

第三，宣布「習慣調整慢慢來」。愛也是一種習慣。孩子小時候，需要父母無微不至的照顧。好不容易習慣成自然，孩子卻長大了，父母又得改變習慣，這真是上天給父母的功課。你可以跟孩子說，「不好意思，我已經習慣了，畢竟這樣關照你十幾年了，突然要改，好難喔！」。

即使被稱為專家的我，好像頗能洞悉各個階段，該給孩子什麼樣的自由，但大女兒剛上大學時，我家也上演類似的故事。

大女兒高中時，因學校遠、功課重，夜自習結束，我總習慣打電話給她，確認她怎麼回家。大一剛開始她因為社團活動晚歸時，雖然是談過、許可的，但九點一到，我就會不自覺的奪命連環 call。對這個年齡的青年真是干擾，她實在煩了，就問「是不放心；或者雖然答應，可是內心不希望她晚歸」。我仔細想，其實很樂意給她自由的，為何時間到，就忍不住會打電話？後來我跟女兒說，「媽媽真的認為，而且很願意，只要趕上山區小巴最後一班回家，都沒問題。但媽媽已經習慣，九點還沒消息，就要打電話確認你的狀況，不好意思啊！」我說了需要一些時間來適應，也請她提醒我。一段時日之後，慢慢的，我不再急著打電話，也覺得輕鬆許多，不用時時掛念她幾時回家。

我認為要青少年了解父母的心，那父母就要學習用好的方式，坦誠的讓孩子知道你的狀況。父母只要能坦承，青少年其實還是很愛父母、很能包容父母的。甚至請孩子適時提醒自己；時間久了，就會成功轉型。轉型是需要時間的。

第四，牢記「有效規範的三要」。成功管教的配方有五個元素：了解、接納、引導、規範與欣賞。不同年齡層，配方的元素比例不太一樣。孩子未成年之前，有些行為還是需要父母的引導和規範，以下三個要點供父母參考：

(1)要以行動取代嘮叨。譬如孩子說好玩電腦的時限到了，他還沒關；你不要在遠遠的地方，隔空喊話嘮叨不停。跟他說時間到了，同時走到他身旁明確要求關機，用行動取代嘮叨。

(2)要善用客觀的事實資訊。孩子聽到的聲音不會只有父母的，他需要學會判斷。因此管教青春期的孩子，要引用更多客觀的事實資訊，而不是「我是你老媽（或老爸），所以要聽我的……」。

(3)要使用自然合理的行為後果。父母不做什麼也自然發生的後果叫做「自然的後果」。譬如不洗頭、不洗澡，身上就會臭，同學會排斥，這就是自然的後果。如果那個後果對孩子有意義、有用，那不勞你多說，孩子自然會改。你就讓這個自然後果去教他，比你直接管他有用得多。

又比方說，很多孩子考試常常粗心大意，少拿分。該得分沒得分，除非他已經放棄自己，或故意要考壞來氣你，每個孩子都會懊惱，這就是「自然後果」了。父母一罵「你就是粗心大意！」為了保住面子，孩子肯定反彈，「我哪有粗心，我都檢查五次了！」

這時，同理他的感受就好，「一不注意就掉了五分，你一定很懊惱！」這是表明你知道他面對自然後果的感受，也會讓孩子擁有下次想改進的動力。

問題是有些事情經不起自然後果，例如吸毒。這時就必須運用剛剛提到的「善用事實資訊」，讓他了解為什麼要規範。譬如說孩子晚歸、跟朋友出去，如果不讓家長明確知道跟哪些人去哪些地方做什麼等，家長就不能答應。換言之，如果違背這個規範，下次可能某些自由就要被限制，這叫做「合理的後果」。

我常碰到國高中生，說社團有事，要跟同學出去，或去同學家住，父母關切是去誰家，這是合理的要求。但孩子就不講，這時你可以引用事實資訊告訴他，因為現在毒品氾濫、社會新聞頻傳，雖然我願意給你自由，可是你至少要讓我知道去誰家。我要打個電話跟對方父母聯繫一下，謝謝對方，這樣比較禮貌，也確認對方父母確實知道。

也就是說，如果孩子不能遵循規範，一點也不願意妥協，後果就是不能去。合理的後果就是有選擇性，如果選擇這個，會有這樣的結果，你必須配合；如果你選擇那樣，就有另一個後果，你也要接受。

最後，切記「親子對談有四不」。青少年最討厭的嘮叨有：(1)**小事不要一提再提。**父母要管大事，不重要的小事儘量讓孩子作主。(2)**不要翻舊帳。**沒有人喜歡被揭瘡疤，這最容易引發青少年反彈。(3)**不要否定孩子。**經常否定孩子的感受或想法，孩子就會更想頂嘴、堅持到底。(4)**不要引發孩子的罪惡感。**譬如「你翅膀硬了，不需要爸媽了！」

孩子長大，父母要隨著調整。以上五招讓你親子關係升級、完全收服頂嘴。（採訪整理／江美滿；錄音整理／游雅茹）

