

親子「不要」犯禁忌

為人父母照顧和教導孩子，很多時會遇到孩子不合作的情況。有些人會擁有一些竅門技巧，但對於其他人來說，這便是一種掙扎。到底要教好孩子，維繫親子關係，有何良方妙法，免犯禁忌？

作 為雙職父母，親子教子，假如你屬於掙扎的一群，可嘗試先作出以下的檢討：

父母先檢討

- 一天內，記錄你跟孩子的對話中，有多少次是你想要他改變行為
例如：吃飯、關電視機、上床睡覺等。
- 數數看，當孩子對你有所要求，或當你看到他一些行為時，你跟孩子說多少遍「不可以」，「不准」，「不要」或其他負面回應。
- 你有以身作則嗎？
- 列出一天之中你用來表達愛護子女的話語。
- 要求孩子「不可以做」時，可有告訴他甚麼事「可以做」呢？

「不要」化作「要」

完成檢討後，你或會發覺常常只用負面語句作為命令和要求的開端。單單告訴孩子不可以做甚麼行為，並不能幫助孩子明白哪些行為是可以做的。因此，別無選擇之下，孩子便會做出跟你相同的行為，並作出反擊。

要教導孩子做好，父母就要把「不要」化作「要」。例如：「不要拋玩皮球！」可以說成「請把皮球在地上滾動」；「不要弄到一團糟！」可以變為「要保持整齊」；或者「不可以做！」可以變為「讓我們試試這樣做吧」。

若你從檢討發現自己對孩子說過多負面說話，那麼你便要嘗試把負面說話轉變為正面句子。忠告家長發怒時盡量控制情緒，不要出言羞辱及恐嚇子女，這樣不但未能讓孩子明白過錯，反而會令他們心理不安，影響親子關係，損害孩子自我形象和人際關係。因此建議家長多說鼓勵、有建設性的正面說話。

教好孩子 4 點貼士

若要令孩子跟自己合作，箇中學問真不少。以下 4 點小貼士，讓大家參考：

1. 先溝通後施教

教導前，首先形容問題所在。觀察和聆聽孩子的反應，看看孩子是否知道要如何處理，否則從旁提出意見和指導。例如：「小強，浴缸的水快要滿出來了！」

2. 接納孩子特性

每人都有不同性格與喜好，例如有些孩子屬慢熱型，難於接受新環境或人物；有些孩子屬急躁型，不能忍耐挫敗與延遲。這類行為表現，多不為父母所接納，孩子亦因此備受苛責，於是自尊心受損，情緒變得容易波動。其實，有時父母只需簡單示意便可令孩子跟你合作。只要父母了解孩子特性，因材施教，矛盾自然減少。

3. 鼓勵欣賞最有效

以欣賞眼神和稱讚說話作為推動力，令孩子克服困難，培養尊重合作的精神。例如：「多謝你記得把汗衣拿出來。」

4. 做好榜樣

孩子以父母為榜樣，父母必須留意自身言行，如要孩子學習守時，父母也要守時。言出必行，才能令孩子跟你合作。

Profile 張錦紅



香港基督教服務處僱員發展服務總經理。香港基督教服務處於 1991 年成立「僱員發展服務」，另於 2005 年設立「富達盟信顧問有限公司」，致力為各大小公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。

網址：www.fourdimensions.org

