

「愛的管教」五大基本法則、建立兩大基石

研究發現，在愛的關係中進行管教，效果最好。「愛的管教」建立在相互尊重、相互合作的基礎上。但是，愛與管教之間的尺度，究竟該如何拿捏？首度提出「正向管教」(Positive Discipline)一詞的珍·尼爾森(Jane Nelsen)指出，「愛的管教」包括五大基本法則：

法則一：和善但堅定的態度

「和善」等於尊重，是用言語理解孩子的感受，同時提供機會讓孩子經歷成長。「堅定」是指不含控制的堅持，一方面尊重孩子有選擇的權利，一方面要求孩子從穩固的堅持中學到限制，不讓自己受到孩子的擺布。

嚴厲型的父母往往過於控制、缺乏善意；寵溺型的父母則缺乏設立限制的能力。孩子的自律和責任感，只有父母和善但堅定的態度才能培養出來。「和善但堅定」的常用話語包括：「我知道你能換一種尊重別人的說法」「我很在乎你，願意等到我們能相互尊重時再討論」「我知道你能想出好辦法」等。

法則二：讓孩子感覺自己是重要的

孩子是社會的產物，他最強烈的動機就是希望有歸屬和被重視的感覺。他所做的每一件事都是為了爭取定位，證明他是家裡的一分子。缺乏歸屬感的孩子，容易把控制局面、傷害別人當成自己行為的目的。在充滿歸屬感和安全感的家庭氛圍中，孩子更能擔負起自己行為應有的責任。父母應該多提供實際操作的機會，讓孩子從小對家庭有所貢獻，既能培養歸屬感，也能提高生活技能。

法則三：運用長期有效的技巧

過去父母習慣用懲罰來管教孩子，因為懲罰可以「立即」制止不良行為。但孩子只是暫時不做不對的事，卻沒有學到什麼是該做的事。短期有效的懲罰甚至會帶來一連串負面的影響，例如：反叛、自我概念低落、自暴自棄等。有別於懲罰，愛的管教要教孩子做該做的事。兩大長效技巧包括：一、引導孩子參與規則的制定，激發正向行為；二、提供真實的學習情境，讓孩子從體驗自己行為的合理後果，學會自我負責。父母避免在盛怒下使用合理後果，否則也將流於懲罰。

法則四：發展解決問題的能力

愛的管教強調，孩子做錯事正是學習的好機會。孩子出現行為問題時，父母可以運用開放式的提問，教孩子從錯誤的行為中汲取經驗、學會自己面對問題、釐清問題的癥結、嘗試解決問題的各種技巧、思考出替代行為的方案，進一步提升解決問題的能力。孩子專注於解決問題的同時，也在了解自己。例如，孩子為了搶玩具而一把推開妹妹，可以等孩子冷靜下來時問他：「你當時想要做什麼？」「現在應該怎麼做比較好？」「如果下次發生同樣問題，可以有什麼不一樣的作法？」運用開放式問題，跟孩子探討他的選擇造成的後果，引導孩子把焦點放在尋找解決策略，進而支持他彌補錯誤。

法則五：培養孩子的自我價值感

孩子的自我價值感是決定他後續行為的關鍵因素。行為偏差的孩子，是「自覺我不夠好」的孩子。尼爾森指出，孩子像植物需要水一樣，必須透過父母的不斷鼓勵，才能體會自己有能力，能夠對發生在自己身上的事產生影響，或決定如何回應。為了培養孩子「我做得好」的自信，父母平時要多關注孩子的優點，適時給予肯定。只要孩子在某個方面的信心大增，就能把這份自信延續到其他方面。

然而，孩子的安全感來自清楚的界限，為孩子立界限必須建立在兩大基石之上：

基石一：賞識你的孩子

彰顯好行為：

相對於許多不愉快的要求和限制，父母的讚賞形成一種必要的平衡。「你把房間整理得很乾淨，連書桌和書架都弄得非常整齊！」「你自己一個人玩積木玩得這麼開心，我真高興！」愈能具體描述你喜歡孩子的哪些行為，孩子愈會把你的讚美當真。

讓孩子看到你的信任：

信任是孩子成長的最大動力。許多父母往往過度強調錯誤，忽略了孩子的進步和那份好意，反而令孩子感到氣餒。例如：當小小孩拿起掃把，主動掃著地上的碎屑時，父母的反應往往是「你把碎屑弄得到處都是」，而不是「你辦到了，我為你感到高興」。

回應孩子的每一小步：

孩子的表現差強人意時，從中挑出幾件正面的小事加以回應，就益顯重要。孩子的作業簿有一行字寫得不錯時，可以這麼說：「這行字寫得特別整齊！」看似微不足道的舉動，對孩子卻可能是莫大的鼓舞。

讚美後不加批評：

父母常在讚美孩子的同時，補上一句批評，例如：「這行字你寫得很漂亮，其他的都亂寫一通！」「你踢球技術無人可比，要是學校功課有這個的一半好就好了！」讚美孩子後，記得適時劃上句點，否則效果適得其反。

基石二：確立常規，一一列舉

先接受孩子的本質：

改善孩子的行為，但不要求完美。每個孩子都有他的長處和極限，不是每個孩子都能毫不費力的學好規矩，有些孩子要花比較多時間才做得到。訂立家規時，要考慮孩子的個別差異，因勢利導。

設定合理的界限：

設定界限，代表父母對孩子的期望。規矩一旦確立，所有家庭成員都要遵守。先想想哪些界限對你的家庭和孩子特別重要，列舉出清楚明確、易理解的家庭規矩。但規矩不宜過多。孩子被一大堆規定和命令團團包圍時，容易備感壓力，反而不願合作。

前後一致：

規範要有一致的標準，具可預測性，讓孩子清楚該遵守哪些規矩，以及如果他不遵守規矩會發生什麼事。如果規則搖擺不定，孩子會理直氣壯質問：「為什麼以前可以，現在就不行？」隨之而來的結果是，父母將失去公信力和影響力。



文章取自：親子天下雜誌-6期

作者：陳念怡