

# 反話管教當心教養失效！正向教養減少孩子負

## 行為

摘自親子天下

當孩子調皮、講不聽時，父母也許會脫口說出：「你再不聽話，我就不理你」、「你再跑跑跳跳，等一下跌倒活該」等類似情緒用語，然而，利用反話責備孩子真能達到管教目的嗎？對親子關係可能帶來哪些影響？

「去收一下玩具，否則我就將玩具丟垃圾桶」、「你再跑跑跳跳，等一下跌倒就別哭」……父母管教孩子，有時會不注意脫口而出類似的反話，甚至有些父母會說「你再鬧，我就不理你。」對此，王意中心理治療所所長王意中表示，其實上述所言是話中有話，字面上是「你再鬧」，但真正用意是在警告孩子、要求他停止目前的行為。

然而，當父母特別強調「你再鬧」，對於孩子而言，可能從字面上理解成「我似乎可以鬧」，可是父母的語氣聽起來又很兇，好像並非全然如此，假如真的繼續哭鬧而惹得父母更生氣時，孩子也會感到困惑，「爸媽叫我這樣做，為什麼又在生氣？」因此，當父母繞個彎說話管教，可能會讓不懂得察言觀色、分辨父母話語的小孩或小小孩誤解，不了解大人欲傳達的意思。如果希望孩子安靜或做該做的事情，較好的做法是直接告訴孩子。

除此，還有一種常發生的狀況，當孩子不聽話，有些家長會說：「我永遠都不和你講話」、「你不吃飯，就永遠都不要吃飯」……事實上，不難發現父母做不到這些誇大的話，久而久之，孩子覺得大人的話難以相信，同樣的，父母的影響力也跟著下降。也就是說，經常對孩子開做不到的支票，孩子逐漸會覺得大人所說的話，可信度、參考度並不高。甚至有些家長會用比較誇張的方式威脅孩子，例如：「你再調皮，等一下叫警察來抓你」，不過，有時家長過於低估孩子的能力，王意中所長解釋，孩子與父母相處而累積的經驗值中，發現眼前大人說的話不會實現，將逐漸不會聽從大人的指令。

### 父母需自我覺察 創造雙贏教養

基本上，孩子對於語言理解的成熟度不見得如大人所預期，身為成人的父母若用迂迴的方式教養孩子，有時在效果上並不那麼見效。與其要孩子改變，不妨大人先改變、先做示範，讓孩子清楚了解什麼時候應情緒穩定的去完成哪些事，他也會有個正確的方向。若家長持續進行反話教養，而自己還沒有覺察時，提醒父母不妨停下來檢視孩子的表現是否達到預期？若沒有，可能真的需要思考、改變、修正自己的教養方式。

尤其是小孩熟悉大人更勝於大人熟悉小孩，孩子從與父母相處的經驗中，能清楚知道父母的狀態並藉機試探、要求，例如：爸爸正在招待客人或孩子跟媽媽逛百貨公司，孩子可能會利用這機會大哭大鬧要求父母買玩具給他，因為他知道父母會在意、緊張、覺得有壓力，因而願意妥協。甚至當父母在責備時，有些孩子清楚只要自己不出聲、不講話，讓爸媽繼續唸，他就能繼續玩，有鑑於此，王意中所長常以自身的輔導經驗提醒父母：「2歲兒擺不平，

**3歲就別想贏；小班、中班搞不定，大班一定沒辦法。」建議父母經常自我覺察、改變方法，進而打造親子雙贏的教養模式。**

### **反話管教，當心教養失效**

許多父母經常碰到教養孩子的難題，當孩子講不聽時，在情急下難免說出：「你再不聽話，我就如何」的反話。然而，太常對孩子說反話，可能造成哪些副作用？

### **增加親子衝突**

父母管教小孩講反話時，可能帶著些微的嘲諷或譏笑，易造成孩子不舒服，也會令孩子的情緒容易起伏，增加親子衝突。

### **教養效果適得其反**

講反話時，例如：「你再哭鬧試試看」，對於一些小小孩來說，可能誤解父母的用意，孩子聽到父母強調「哭鬧」這個動作，也讓孩子哭鬧行為更嚴重，效果適得其反。

### **對孩子落井下石**

還常見一種教養情況，當孩子邊跑邊跳時，多數父母會再三制止，若孩子沒聽話而不小心跌倒，有些父母便對他說：「你看，剛才跟你講了！」王意中所長表示，這是令孩子最討厭的做法，有點落井下石的意味。即使孩子跌倒，不代表他學到經驗，還可能造成他情緒起伏、感到挫折。如同路上有一個洞，

大人沒告訴孩子這裡有洞而讓孩子掉進洞裡，大人卻站在洞外說：「你看，我已經提醒你了。」實際上，站在洞裡的孩子抬頭看著洞外的父母，會覺得反感不舒服，甚至認為父母在嘲笑他。

## 反話管教，對孩子的 7 種影響

反話管教除了可能增加親子衝突、教養效果不佳，對於經常遭受責備的孩子可能出現哪些狀況？

### 1. 孩子愛頂嘴

若孩子發現父母經常講做不到的反話，逐漸會訓練出孩子和父母一來一往的頂嘴，例如：爸爸說：「你再不乖，等一下警察會抓你！」孩子可能回：「騙人，我又不是小偷，警察才不會來抓我。」如果爸爸聽得受不了，說：「真的，我真的要叫警察。」孩子可能回：「你去叫啊」、「你騙人」，變成父子一來一往的對罵。就孩子立場來說，會覺得為什麼爸媽經常說謊；就父母角度而言，則會認為才 3、4 歲的孩子就這麼不聽話、這麼叛逆！

### 2. 孩子缺乏安全感

有時家長講反話時，會說「我不理你」、「我不要你」等威脅性言語，讓孩子覺得沒有安全感。即使孩子知道大人在嚇他，但仍擔心家長是否哪天真的這麼做，無形中增加焦慮與壓力。

### 3.提醒孩子很糟糕

管教孩子時，故意對他說反話，有時是在貶低孩子，刻意提醒孩子有多糟糕，怎麼都學不乖、不懂得聽話，連帶孩子也可能不太能接受自己，甚至將來容易以負面角度看待事物。

### 4.孩子搞不清楚父母用意

反話教養會令孩子不理解父母的用意。舉例來說，父母在搭手扶梯時對孩子說：「如果你的手亂摸會被電梯夾到，像被鱷魚咬到一樣痛。」然而，大人只告訴孩子不要這樣，未告訴孩子正確做法。王意中所長提醒，**爸媽應直接告訴孩子怎麼做，讓孩子明確了解什麼場合應做什麼事，會比一直責備來得好。**再者，若父母經常與孩子講太多道理，有時會令孩子不知所措。

### 5.孩子覺得不被愛

如果父母說話常帶著挖苦、嘲諷時，例如：「叫你不要跑你還跑，跌倒活該」，甚至說「你若不乖，等一下讓垃圾車載走」等，不斷提醒孩子的糟糕行為，還揚言要把孩子丟到垃圾車或資源回收車，長期下來，**孩子感受不到父母的關心、也覺得自己不被愛，甚至有些孩子會當真，內心感到恐懼，「為什麼爸媽要把我丟到資源回收車？他覺得我是多餘的嗎？」**會擔心也許哪一天被丟掉。

## 6.增強孩子的負行為

雖然父母講反話是希望孩子停止不當行為，但孩子可能因大人的講話方式而更想挑戰教養底限，增強自己的負行為。王意中所長解釋，若加上父母經常說得到卻做不到，孩子也會當成耳邊風，覺得不重要。像有些父母發現孩子才3、4歲就管不太動，因為孩子熟悉父母勝過父母熟悉孩子，當孩子摸清楚大人講話只是為了嚇他，實際上並不會這麼做，久而久之，不僅對父母的話不當一回事，也許孩子長再大一點還會頂嘴：「你除了罵人，還能做什麼」。

## 7.孩子有樣學樣

多數家長對孩子說反話時，會描述誇大、不實的情形，而父母怎麼說、孩子亦怎麼學、怎麼做。所以，當父母習慣威脅孩子：「你再不好好吃飯，我就把飯丟掉。」慢慢也會發現孩子開始模仿，對同儕或兄弟姊妹說：「你再不給我玩具，我就拿去丟。」王意中所長指出：「若父母沒有覺察到自己正在示範誇張而做不到的說話方式，長久下來，孩子也就跟著有樣學樣。」再者，父母經常生氣地管教孩子，對孩子來說，即是在示範負面的情緒。倘若希望孩子情緒穩定，家長在講話的語氣、方式等應先穩定。

### 擅用技巧，正向教養這樣做

當孩子講不聽時，父母應回頭思考親子關係，反省自己哪個教養環節出現問題。對於正向引導的技巧，王意中所長提出例子和方法做為參考。

## 孩子不乖乖吃飯

### 參考做法》轉個彎，玩小遊戲

有些孩子不吃飯時，父母會警告孩子：「你再不吃，就不要吃」或「我要把飯倒掉」，但事實上父母不會把飯倒掉，也不會不讓孩子吃，而且若孩子了解到大人只是說說而已，會讓父母拿小孩更沒輒。因此，孩子不配合時，不妨轉個彎，跟孩子玩個小遊戲，像是「尋寶遊戲」或「請按鈕取票」。

**尋寶遊戲：**大人詢問孩子：「青菜 / 紅蘿蔔 / 肉肉在哪裡？」，並請孩子從碗中找出來。當孩子用湯匙挖出青菜 / 紅蘿蔔 / 肉肉時，爸媽開心說：

「Bingo！」恭喜孩子找到寶物，讓他覺得吃飯氣氛是愉悅的、對食物產生興趣，再引導他進食。

**請按鈕取票：**父母對孩子說：「請按鈕取票」後，請孩子張開嘴巴，爸媽用湯匙把飯送進他的嘴巴裡，再輕輕按孩子的鼻子說：「票卡處理中，請稍後」，讓孩子開始咀嚼，通常孩子會覺得很好玩，主動要求再玩一次。

當孩子配合度低或父母要求他做不想做的事，有些孩子會固執的不願配合。王意中所長說明：「這時轉個彎，教養帶一點『有趣』、『好玩』的元素，孩子會覺得做這件事很有意思，願意提升配合度、聽大人的話，甚至主動要求自己吃飯，這比威脅小孩來得有效率，也助於增進親子關係。」

因此，讓孩子覺得父母會陪他玩、會帶他去好玩的地方、會跟他玩遊戲、會講好玩的事……當孩子覺得父母是很有趣的人，他會很樂意配合。但如果父

母經常扮演威脅、命令的角色，長久下來，孩子可能會與父母產生距離，加上過去的經驗發現不聽父母的話也不會怎樣，時間一久，爸媽恐難以管得動孩子。

## 孩子一直摸電梯門

### 參考做法》告訴孩子做法，增加想像畫面的描述

孩子之所以會摸到電梯門，想必是站在電梯門前，如果要讓他摸不到，就必須讓他待在角落。此時可直接告訴孩子做法：「我們進電梯後就站在角落，變成臺灣黑熊或一棵大樹，等一會有很多動物進電梯，我們先站在邊邊。」讓孩子產生一些想像畫面，他會覺得有趣、好玩。

畢竟一直提醒孩子不要摸，會讓「摸」的動作變明顯，「不要」兩個字彷彿隱形不見，也讓一些孩子想試探摸了門會怎麼樣？甚至有孩子摸了電梯門後會轉頭告訴大人：「不能摸，媽媽罵罵」，接著又摸……因此，最好的方式是讓他站在角落，若人太多而不得不站在電梯門口，可請孩子將手放在口袋或讓他手上拿著東西。直接告訴孩子怎麼做，在敘述的過程可以讓增加一些想像的畫面與空間，而不是單調的命令或講道理，若太常講道理，孩子也會變得不愛聽，覺得無聊。

## 孩子哭鬧不停

### 參考做法》暫停法



當孩子哭鬧不停或不聽話時，有時會使用「Time out 暫時隔離法」，使用時機通常是孩子刻意做了不該做的事，例如：哥哥故意動手打弟弟，假設發生地點在家裡，第一時間可以將哥哥抱起來放到椅子上，退後三步看著他不說話，讓孩子在第一時間知道他做了不該做的事，同時也讓坐在椅子上的孩子有機會沉澱。在這個過程中，無須和他講太多道理，甚至批評他的做法。