**管教糾正及預防方法**

布麗特．科林斯、潔琪．林德歐森

根據報告指出，50%的爸媽會打小孩，但建議你在任何情況下都不要打小孩，我不相信這會有效果。「打」並不能教會孩子任何有意義的事，反倒加深孩子的恐懼、助長暴力，使他們拒絕溝通，甚至有時候讓孩子學會操弄父母的罪惡感。基本上，打小孩並沒有任何正面的意義。

**孩子鬧脾氣的對應方法**

　　如果你對於我們大腦的發育過程有所研究，就會對小孩鬧脾氣的原因略知一二。研究顯示，小孩在三歲之前，他的腦部發育並不包括符號推理能力以及理解力（亦即以多種方式思考某件事，然後理解世界如何運作的能力），也就是說，當你要求孩子做某件特定的事，如果他要完成這件事所需的大腦功能尚未發展好，那麼你等於是在惹他發脾氣。

　　當你了解孩子的大腦功能之後，就可以憑此規則去調整你對他的期望。在孩子的脾氣有可能即將要爆發，家長首先要注意的就是不要讓這隻小惡魔傷到任何人或自己，比方不要讓他用頭撞磁磚地板，或是躺在車來車往的街道上，在這當下，好好保護他的安全。

　　「我現在就要！」：這是任何時候都可能發生的，也是最常見的鬧脾氣型態，可能是為了一樣玩具、一樣食物，或是他的哥哥姐姐擁有的某樣東西，他想要就非得立刻到手，否則就當場發飆；如果這時馬上給他想要的東西，這是最糟糕的處理方式；你可以先告訴他，可以得到這樣東西，但是得先冷靜下來才行，等這陣暴風過後，再把他渴望得到的東西給他，千萬不要屈服於一個正在鬧脾氣的孩子，這等於是在獎勵他的負面行為。

　　「我不要」：我不要穿那件襯衫，我不要吃那東西，我不要離開沙地！你的孩子之所以如此鬧彆扭，是為了要表達他的獨立性，想要用不討人喜歡的吵鬧方式來發洩那股流竄全身的情緒，就像前一種型態的鬧脾氣一樣，你應該等他脾氣過了之後再讓他選擇，或者再次警告他馬上離開沙地，不管是不是在鬧脾氣。

　　「我不知道我要什麼。」：好吧，必須承認大家都有過這樣的階段：對什麼事都提不起勁，思緒混沌不明，但一股無名火說來就來，說走就走，從來不需要解釋。這時有可能是孩子肚子餓了、累了或生氣了，也可能是感官系統受到過度刺激，或者是快要感冒了等，任何原因都有可能，如果我們能夠了解其中原因，很好！可是有些時候，只要能諒解孩子已經盡力在了解自己此刻的感覺，也就足夠了；等他脾氣過後，再看看是不是能給你的孩子來個機會教育，即使孩子在你20年不見的高中同學聚餐時，當眾坐在地上哭鬧，你也絕對不要因此而對他心生怨懟，就讓它過去吧！我們每個人都做過這樣的事。

**管教方法**

　　當孩子有錯誤行為時，你的血液很可能會沸騰，心跳也會一下子跳得很快，身為父母，有必要學習先退一步，讓自己冷靜下來之後，再管教孩子。拿我個人來說，如果我的情緒實在太激動了，沒辦法對孩子施以安全又有效的管教的話，我會先把自己「隔離」，然後請我先生來處理；要是沒有人可以幫我解除這樣緊繃的情緒的話，我會對兒子說：「給媽咪一分鐘的時間。」並確定當我在做深呼吸時，他很安全的待在房裡或遊戲床裡。畢竟我們是人，總會有情緒爆發、生氣、感到挫敗的時候，如何平穩的處理自己情緒的方式，也等於是給孩子一個範例。

**1.孩子的行為就像一面鏡子：**為人父母在管教孩子時要注意的一件事（不管你是用什麼方法管教），就是不要因為他做了爸媽做過的事而管教他，孩子都是從我們的行為舉止中學習，他們會模仿我們說的話、日常的行為、說話的調調，也會學我們說的詞彙和方言。前面說過孩子有時候會反射我們的一舉一動，他們的感官系統和情緒也會配合我們：如果你一直指著狗狗罵，那麼有一天很可能也會聽到你的孩子在罵狗狗；如果你總是對小孩說負面的話，我保證他也會用負面的話頂嘴，這就是人性，也是我們大人教出來的。在管教小孩之前，你應該先檢視自己的行為是不是有需要修正之處。

　　有上過托兒所、參加過公園的遊戲或家裡有哥哥姐姐的孩子，一定會學到很多負面行為和詞彙，而且會試用在你身上，看看你會有什麼反應。當孩子說出一些語意不通的話時，有時候可能會讓你吃驚，有時候又會覺得有趣，但不論如何，我們再次強調，你要記得利用這些機會教你的孩子，什麼行為可以被別人接受，什麼行為不能被別人接受。

**2.隔離處罰：**許多家長發現，在孩子很小的時候，隔離處罰是有效的。如果你想看看關於如何慈藹卻堅決的執行隔離處罰，建議你觀賞由喬‧佛洛斯特（Jo Frost）主演，美國廣播公司的實境節目「超級保母」（Super Nanny），劇中孩子們對於她那種權威的反應，就是一個最好的例子，她從不會用凶狠或殘酷的方式對待孩子們，但是卻總是堅持到底，絕不動搖。

　　我最近參加了一個關於行為的會議，會中許多專家都認為爸媽應該增加和孩子一對一的時間，並且給他很多很多正面的讚美，如此一來，當他做了「不太好」的事情（例如：扔玩具、打人、咬人、吐口水，或躺在地上耍賴）時，你不需要太刻意強調這個負面行為，只需說：「這個行為不太好哦！」然後把他抱起來放到隔離處罰的椅子上或特定的地方。研究報告指出，你讓孩子做隔離處罰的時間應該等於他的年齡，例如：他現在2歲，那麼就處罰他2分鐘，結束處罰時，讓他選擇要把剛才亂丟的玩具收好，還是要向剛才被他打的人道歉。

**3.愛心和道理：**對於那些來找我諮詢的家庭，我會建議他們採用一種叫做「用愛心和道理教養小孩」的方式，這是由吉姆‧菲依（Jim Fay，網址為：www.loveandlogic.com）和他兒子查爾斯之間的教養方式，以及許多訓練有素的講師巡迴美國各地向家長們發表關於如何以愛心和道理教養小孩的主題；其中我最喜歡用在2∼5歲幼兒身上的一招就是：「巴莫、馬克，很抱歉你們現在不能吃棒棒糖，要先吃晚餐才行。沒錯！我了解你們現在很難過，如果想哭就哭吧，但是我們吃晚飯前不可以吃糖糖。」在說這番話時，你的語氣要鎮定，千萬不要因為孩子突如其來的大鬧一場而生氣或沮喪。

**4.預防重於治療：**目前最重要的事，是為你的孩子在發展上和感官上成功的打好基礎，如果在家時不想一直管教小孩，那麼就要先把家裡變成一個安全無虞的處所，比方不要讓孩子有機會拿媽咪收集的熊熊布偶玩，也不要把餅乾放在桌上，然後對孩子說那不能吃，更不要讓他餓著肚子去公園玩，同時又期待他不要鬧脾氣；很多時候，孩子對你的某些反應或狀況都是可以避免的，如果發生剛剛那些狀況，是你的責任，下次你就應該多做些準備。

　　也許你會說：「這就是人生啊！」說得沒錯，但是為了保持你自己和孩子的精神正常，為了你們的親子關係著想，為了讓你們的生活和睦一些，把管教小孩的時間用在其他必須的學習上吧！不要為了一塊餅乾就對小孩大吼大叫，這樣並不能讓孩子從中學習到任何事情，也不會使他成為一個發展健全的成人。

 小鹿班 維容老師/慈君老師與您分享

爸爸媽媽分享區