

解碼孩子「請尊重我」的訊號

2015-05-01 00:00 (更新：2021-08-17 22:56)

by 邱錦玉 (親子天下雜誌 67 期 2015-05-01 出刊)

孩子有時會有「為反對而反對的」言語、行為，但他可能在意的或許不是事件本身喔！跟著本文解讀孩子訊息，避免親子大戰。



全家準備出門探訪長輩前，月芳叮嚀兒子平平：「不要穿這件夾克，去換上最近買的新外套！」平平：「為什麼一定要穿外套，夾克也很好啊！」月芳：「你之前不是一直吵著要穿新衣嗎？」平平：「我又沒說今天要穿！」到了阿公家，平時和阿公、阿嬤感情不錯的孩子，見到長輩卻不搭理，月芳拍拍他的肩，暗示去問好，平平故意轉身看著別處。阿嬤趕緊打圓場：「來啲，阿嬤準備了你最愛吃的巧克力蛋糕，多吃點哦！」月芳趕緊附和：「平平最愛這口味！」沒想到，向來喜歡巧克力的平平竟然用叉子將蛋糕撥來撥去，還一邊說：「哪有，我只喜歡草莓的！」

孩子經常以「唱反調、不配合」來惹你生氣嗎？其實他想說的是：「不要管我那麼多！」

父母有責任在合理範圍內要孩子遵從規範，過於軟弱易養出驕縱無度的孩子，造成孩子我行我素，以「你憑什麼管我，我為什麼要配合」來挑釁或反抗父母的管教。但如果主導性太強，凡事都要幫孩子規劃，要求他聽命行事，孩子小時候或許還行得通，碰到主見強或青春期的孩子，若不適度開放權限，孩子爭取自主權的行動就會愈趨激烈。

要求獨立卻不肯負責，是父母不願下放權力的主因，但沒有機會做決定的孩子，很難發展自我管理的能力。適度規範、給予選擇，讓孩子練習自主和負責，是成長過程很重要的養成訓練，如果把重心放在「該聽誰的」，最後就會落入消磨親子關係的雙輸局面，反而失焦了。請多想想，讓孩子做決定的後果有多嚴重？他真的無法承擔？還是我們太焦慮、太習慣掌控？釐清這些問題，就不易掉進「權力鬥爭」裡。

如何判斷親子已陷入「追求權威」的漩渦？看看以下練習篇的對話，是否很熟悉？

1、檢視：孩子在爭取自主權嗎？

請檢視一天裡，親子間是否常出現以下的類似互動模式？

第1階段：一言九「頂」模式

父母：「把摺好的衣服收到衣櫃去！」 孩子：「我沒空！」

父母：「你就幫忙一下嘛！」

孩子：「又不是我的，你也可以拿去放啊，幹麼都叫我！」

父母：「叫你去你就去，快點！」

孩子拿起衣服，胡亂塞進衣櫃.....

父母很生氣：「要講幾遍，第二層，衣服要放在第二層！」

孩子：「你剛剛說衣櫃，又沒說要放在第二層！」

父母：「第一層本來就是在放襪子、手帕的！衣服要放在第二層。」

孩子：「誰規定的？放在一起方便拿啊！」

第2階段：陽奉陰違模式

媽媽：「天冷，去加件外套再出門。」 孩子：「可是我不冷啊！」

媽媽：「氣象報告說會變冷，每次都不聽，等感冒了你就知道。」

孩子：「我才不會……」媽媽：「反正，加件外套就是了！」

孩子：「為什麼都要聽你的。」

媽媽很生氣：「就是為了你的身體好，才要叫你穿啊！」

孩子：「少穿一件又不會怎樣。」

孩子邊說邊穿上外套，才走出門，媽媽就從窗戶看到孩子把外套脫掉……

2、應對：爸媽的回應技巧

身為父母若經常需要用施壓或處罰，孩子才會勉強屈就，在這種情況下，如果爸媽有被激怒的感受，就可以確認孩子是在「追求權威」了。

技巧 1：了解孩子行為背後目的，退出衝突

當孩子挑戰父母或堅持己見，親子間經常出現「我贏你輸」或「你贏我輸」的局面時，孩子在爭的未必是穿什麼、用什麼、做什麼，而是想要贏得「掌控」的感覺。父母必須先看懂這個脈絡，了解孩子行為背後的原因和目的，控制自己發怒的情緒，退出衝突的戰區。

技巧 2：給有限的決定權，讓孩子練習負責

建議父母要能事先設定界限，提供清楚合理的選擇，給孩子一定的自主權，允許孩子做出和父母不同的決定。從生活小事開始練習，孩子就能體會自己的能力，並從經驗累積智慧，學會負責。在孩子學習自主的過程，即使偶爾高估自己，承諾了超過能力所及的範圍，也請避免半途駁回、插手協助，否則親子爭權的力道將持續增加，讓場面更難堪！

3、演練：聽孩子心聲，教他學會自立

練習 1：確認哪些事情該由爸媽作主，哪些事情可以允許孩子自己決定。

（如有時間、價格、人數……等條件限制，請在備註欄簡單說明。）

請爸媽以平常心，進行「決定權歸屬」的練習（可複選）。如果同意孩子擁有決定權，請把焦點放在如何讓孩子行使合理的權力；即使最後結果不如預期，也避免苛責嘲弄孩子。爸媽要理解，最重要的是透過討論聽見孩子的心聲，而不是只要孩子服從權威。

事項	決定權歸屬	備註
範例：小一孩子想要買一雙新球鞋	☒ 父母 ☒ 孩子	父母決定預算上限，孩子決定款式
小二孩子想邀請朋友到家裡來玩	☐ 父母 ☐ 孩子	
小三孩子希望下課後能在外逗留半小時	☐ 父母 ☐ 孩子	
小四孩子想停掉已經學了 3、4 年的運動或才藝課	☐ 父母 ☐ 孩子	
小五孩子週末想去好朋友家過夜	☐ 父母 ☐ 孩子	
小六孩子參加團遊會，想自由使用學校送的 200 元抵用券	☐ 父母 ☐ 孩子	

輔導處小編註：
雖然是國小範本，
但青少年時期爸爸
媽媽也可以試著用
大人討論的方式和
孩子試試看。

練習 2：主動邀請孩子提供建議。（若需符合某些條件請在一開始就說明清楚。）

這項練習，主要是讓孩子學習為自己負責，也創造機會鼓勵孩子助人、合作。透過跟孩子討論或邀請他們幫忙，幫助孩子知道他可以擁有一定的主權，不需藉由爭執、挑釁、唱反調來贏得權力。完成工作後，讓孩子體驗正向運用權力的成就感，並記得公開讚賞他，增強他的自信。

- 1.要整理抽屜裡的各類文具時，邀請孩子幫忙想想，可以怎麼放置比較妥當。
- 2.外婆生日快到了，邀請孩子一起為外婆設計生日卡片。
- 3.在為志工聚會準備點心時，邀請孩子提供意見，600 元預算可以有哪些選擇。
- 4.探望親友的小寶寶前，邀請孩子幫忙選購嬰兒用品禮盒。
- 5.朋友想為他的小孩安排才藝課，邀請曾經學過直排輪的孩子提供建議。

