

孩子的轉變 —— 從家長的反思開始

作者：黃月影(香港小童群益會沙田區家庭生活教育主任註冊社工)

“軒仔與母親一同參與中心活動時表現非常興奮，在房間內不停走動，觸摸周遭的物品。此時，面無笑容的媽媽瞬間增添怒氣，不單提高聲線，更是聲隨人到，雙手捉著軒仔阻止他亂跑。隨後的活動環節中，媽媽不斷向他說「不行」、「不可」、「不准」等，軒仔即時變得無奈。”

或許，旁人眼中看到的是軒仔的不聽話、不合作，媽媽只是督促孩子守規則而已。情況看似普遍，但仔細看卻是親子二人並不享受活動的過程，孩子少了小孩的活潑；媽媽則滿面愁容，向工作人員訴說兒子如何比其他孩子難管教，無從入手，並意識到不能再維持這種親子的相處模式。

其實孩子的每個成長階段，都有不同的發展任務和需要。青少年時期的孩子需要成年人的尊重；而在兒童期的孩子，則需要我們的欣賞及學懂守規則。以下是給家長的一些建議：

一．打破「黑面」的阻力，家長的情緒影響著親子間的互動

每當家長看到孩子的不足時，往往意圖收到即時的管教效果，會因急躁而直接「黑面」、以負面說話及傷害的行為去糾正孩子。然而孩子會全盤接收父母的負面情緒，輕則迴避與父母相處，重則與父母對抗。如家長每日能懷著歡愉的心、從正面看孩子，調節與孩子相處的態度，讓孩子願意與父母接近後，才討論應遵守的規則，對建立親子關係有莫大幫助。而建立良好的親子關係，是管教孩子重要的基礎。

二．修正比較的對象

常聽家長說：「你就好啦！你個仔咁乖，我個仔好鬼曳……」其實家長們往往只是基於片面的接觸去看別人的孩子，並不是孩子的全部。所謂「人比人比死人」，每位孩子都是獨立個體，故不能相題並論。若家長時常與人家的孩子作比較，容易令自己對管教的態度趨向負面及消極，卻無助培育子女。家長宜著眼自己孩子與他的過往成長作比較，只要比昨日有進步，那管是一小步，也是值得欣賞的。

三．體驗讚賞的魔力

父母當看到孩子的不足，往往會直接提點，但當孩子做得好時，卻視之為必然的基本，鮮有讚賞。若家長只注視負面的行為，難以讓孩子認識何謂好行為及將之持續。

我們建議家長應細心留意孩子的行為，做得好、有進步時，應「即時」及「真誠地」加以「具體」的說話讚賞，例如「好欣賞你可以坐定定」、「好開心你自己能夠執玩具」等，這些看似簡單的說話，卻是神來之筆。家長可以嘗試多練習運用這些句子，藉著適當的讚賞，讓孩子明白什麼是好的行為，知道父母是會看到自己的努力及改變，這實有助增進親子關係，孩子也會更願意妥協及和家長合作。

後記

雖然很多家長也知道管教的原則，但卻知易行難。其實只要經過持續的反思，家長往往會發現自己容易過度緊張。家長需要學習把個人的情緒放鬆，漸漸地便會發現自己少了看不順眼孩子的時候。家長多了笑容和讚賞、少了責罵，並開始享受與孩子一起玩樂的時間。奇妙的是，在互維影響下，隨著家長的轉變，孩子也變回開朗活潑；最重要是，孩子更願意合作和守規則。可見父母合宜的態度及管教方法，建立良好的親子關係，確實能造就孩子的成長，只要能不時反思及作出調節，每個父母也必能做到有效的管與教。