

### 爸媽悄悄話

文/王靖媛

(諮商心理師)

# 爸媽不能說的5句話

## 正向引導 避免孩子情緒受挫

因為工作關係，我與父母提及孩子的情緒問題時，經常能感受到爸媽的束手無策。

有時，家長會困惑的認為：孩子受到挫折應該知道如何處理，為什麼老是出狀況？例如：玩遊戲輸了就要哭或攻擊別的小朋友。遇到這種情形，家長往往忍不住責罵，而引來孩子嚎啕大哭、委屈等情緒反應。

其實，學齡前或初入學的孩子，還在學習如何表

達挫折感。而父母在生活中遇到挫折所使用的表達方式，正給了孩子學習與模仿的機會。

許多在大人眼中看似沒什麼的挫折，對孩子而言，卻像面臨世界末日，使他們認為自己不夠好，擔

心被責備而情緒低落。這時，父母必須給予大量的同理，讓孩子知道父母接納他的難過與不安，不會責備，而放心的說出心情。等孩子情緒穩定後，再帶領他一起討論事件，整理脈絡，並鼓勵孩子再次嘗試，以達到正向教導的效果。

為了幫助爸媽正向引導孩子，以下整理出幾名惡語，請爸媽避免使用。



圖/厚安

許多在大人眼中看似沒什麼的挫折，對孩子而言，卻像面臨世界末日，使他們認為自己不夠好，擔





## 化解挫折 爸媽可以這樣說

整最好。

點，探究失敗原因，再討論怎麼調整最好。

鼓勵他檢視學習方法，了解性格缺點，探究失敗原因，再討論怎麼調整最好。

先，先陪孩子整理情緒，再談挫敗的細節。孩子感受到被接納，才能學習表達情感，進而解決問題。

● 失敗了，代表你還有進步空間  
最常見的就是孩子成績好壞的表現。沒有考第一名，代表有機會爭取第一；考倒數第二名，代表不是最後一名。

以正向角度來看待孩子的表現，鼓勵他檢視學習方法，了解性格缺點，探究失敗原因，再討論怎麼調整最好。

● 容許失敗，才能往前走得更穩  
父母應陪伴孩子面對失敗，接受自己的不完美，藉此培養挫折容忍力，讓孩子內心充滿正向能量。

● 你一定很難過，爸媽會陪著你的  
安撫、同理孩子受挫的情緒為優先，先陪孩子整理情緒，再談挫敗的細節。孩子感受到被接納，才能學習表達情感，進而解決問題。

**爸媽不能說3**  
我看你沒救了！  
這是嚴重打擊、最挫傷

什麼？  
這句話經常出現在自我要求高的父母口中，他們

成為EQ高手。

聽不懂！  
有時不是孩子不能接受失敗，而是父母無法承受。某些孩子的理解能力發展得較緩慢，如果父母忽略不同個體的差異，都以自己的角度來看待，就會看不見孩子的優勢能力。

**爸媽不能說5**  
連這個都不會，你還會什麼？  
當孩子拖拉拉時，父母多半會耐不住性子，迫於時間壓力而口出惡言，這其實很傷孩子的自尊。

這種情緒化的惡語。失敗為成功之母，不管孩子面臨挫折還是失敗，爸媽溫暖的口語表達關心，真切的同理與陪伴，永遠都能給他們最大的支持力；藉由挫折事件，他們會學到接納自己，進而提升挫折容忍力，成為EQ高手。

**爸媽不能說2**  
反正我怎麼講，你就是聽不懂！

**爸媽不能說4**  
這句話我已經講過好幾百遍了！

「這個也不會，別人都會」、「一點小事情都做不好」

別人都在做得到，為什麼你不行？  
在與孩子的同儕、手足比較時，父母常會貶低孩子的能力，使他的自尊受損，喪失自信。如果孩子對自己都沒有信心了，怎麼會有勇氣面對失敗呢？

想，如果職場主管對你說這句話，你的感受如何？這不會產生「反正什麼都做不好，即使努力做了也沒有用」的挫折感？這句話使孩子有負面的自我評價，認為自己一無是處，是個沒有用的人。

別忘了，父母的身教大過言教，家長平常的情緒反應會影響到孩子如何表達自己的情緒。當孩子遇到挫折時，他需要的是被理解，而不是「這個也不會，別人都會」、「一點小事情都做不好」

**爸媽不能說1**  
別人都在做得到，為什麼你不行？

孩子自尊心的一句話。  
請爸媽易地而處地想一想，如果職場主管對你說這句話，你的感受如何？這不會產生「反正什麼都做不好，即使努力做了也沒有用」的挫折感？這句話使孩子有負面的自我評價，認為自己一無是處，是個沒有用的人。

認為一切都很容易懂，什麼都要會，因此對孩子也有較高的標準或期待。孩子長期達不到父母的要求時，自然會產生無助感，學習的動機與意願也隨著低落了。