

## 抓狂後，如何與孩子和好？

- 文章出處：2011-12 親子天下雜誌 30 期
- 作者：詹純玲（友緣基金會專任老師）

剛下班的媽媽，拖著疲憊的身子接兒子小方回家後，馬上又得展開另一項工作—準備晚餐。

好不容易安頓下來要開飯了。

「小方，把玩具收起來，準備吃飯囉！」媽媽在廚房叮嚀著。

「嗯，」小方漫不經心的回應。

「小方，有沒有聽到媽咪說的話？」媽媽略提高了音調。

「在收了啦！」小方回答。

媽媽把菜準備好，等了五分鐘，沒聽到任何動靜。到了房間一看，心想：「這算哪門子的收玩具？」看見滿地亂七八糟的玩具，小方仍專心的在堆積木，媽媽不由得怒火中燒，一把將積木推倒，小方嚇得大哭。媽媽愈想愈氣，聲音提高了八度：「你居然敢騙我說你在收了！你這麼不聽話，早知道就不要把你生下來，我就不用那麼辛苦……」然後繼續數落小方好一陣子。吃飯時，一反平日耍賴蘑菇，小方快快的把飯菜都吃光，然後進房間默默的畫圖。

看著異常乖巧的小方，媽媽心裡沒有一點欣喜，反而充滿了懊惱。她知道小方只是在害怕。她很後悔自己剛剛那麼衝動，對孩子講出那麼難聽的話，「孩子會不會受到我的傷害呢？從此跟我會不會有距離？」

---

父母身負教養孩子的重責大任，跟孩子每天長時間相處，當孩子行為表現不如預期時，很少父母能一直保持穩定的心情與孩子互動。

情緒失控的大人，會做些什麼呢？

有人會不分青紅皂白的罵孩子，但其實是罵錯人或怪錯事；有的會口不擇言說些難聽話，例如：「你出去好了！」有的甚至做出不當的懲罰，好比將孩子關廁所，甚至失控打小孩。

當管教失控後，孩子的心情通常會不安、害怕且困惑，因為他們不明白成人為何突然發那麼大的脾氣。愈小的孩子愈不了解成人，愈容易將所有的錯歸咎在自己身上，而且會想：「爸媽不愛我了」。孩子如果沒有釐清這些心情，重新修復跟大人的關係，有些孩子就會開始出現讓大人不解的行為，例如：有的孩子選擇乖巧但退縮，認為唯有這樣爸媽才會再愛他；有的則因不確定感而變得易怒；有的則會用負面行為測試爸媽是否還愛他。

## 跟自己和好三部曲

為了讓孩子安心、父母不後悔，並學會用適當的教養方式教育孩子，管教失控後，重新修復與孩子的關係，並和他真正和好是很重要的。但在這之前，首要的工作是跟自己和好。

父母在意識到自己管教失控後的第一個念頭通常是「自責」。最讓父母懊惱的是親子關係的破裂，及擔心孩子的心理創傷與不信任。為了消除自己的「罪過」，父母可能會用彌補的方式來修復親子關係，但這只是表面上的和好。因為父母若不了解自己當時的情緒是什麼，沒找出真正生氣的原因，學習如何安定自己，下回類似的情形再發生時，自己還是有可能被情緒牽著走，然後又再度懊惱、試著彌補……如此循環，一再活在懊惱中，孩子更不安，關係又得重新開始。因此要以「學到經驗」的心態原諒自己，跟自己和好；之後才可能用放鬆的心情與建設性的方式，跟孩子真正和好。該怎麼跟自己和好呢？

### 一、釐清當時的情緒

自己在氣什麼？管教失控，就像電腦中毒，當機了，切斷了與孩子關係的電源。電腦重新開機，需要找出病毒；與孩子重新建立關係，也需要找出讓我們情緒失控的原因。若心情很複雜，可以寫下來，或找人談談以釐清自己的情緒。以下原因提供參考：

◎**身體不舒服**：身體感覺是最直接的。當我們疲累或不舒服，孩子的行為又不符合期待時，很容易有怒氣，如前例。或媽媽下班時很累了，孩子在旁邊嘰哩呱啦的講個不停，敷衍他兩句還要講，就會忍不住要他「閉嘴」。

◎**時間的壓迫**：當大人有時間壓力，而孩子卻一副「皇帝不急，急死太監」的心態，就會挑戰大人的極限，這也常是造成大人失控的元凶。好比大人要上班，孩子要上課，都快遲到了，孩子還拖拖拉拉，這時要大人不抓狂還真難。

◎挑戰個人地雷：有的大人對於某些價值觀特別重視，例如說謊、頂嘴、偷竊、打人、不搭理人等。因為擔心孩子會品性不佳、素行不良，大人就會特別易怒。

◎挫折感：一再說或教了好多次都沒有用，覺得自己的耐性都快被磨光了。

◎個人情緒轉移：可能因為工作或人際關係上遇到問題，成人本身心情不好；但孩子不懂得察言觀色，還在嬉鬧或不守本分，於是就遷怒到孩子身上。

或者其他可能因素……

## 二、重新整理自己的思緒

針對自己生氣的原因，重新思索自己要什麼，以及可能的解決辦法。例如：發現自己特別在意孩子頂嘴，是因為他講話的態度令人不舒服？還是自己不容許孩子有個人想法？我想要培養什麼樣的孩子？

舉另一個例子，假設你發現早上常常很趕，除了孩子拖拉外，其實自己常捨不得叫孩子早點起床，結果弄得自己很緊張。此時就要思考自己為什麼會這麼保護孩子？這是孩子的需要，還是自己的需要？如果是孩子的需要，可以有更好的解決方式嗎？

## 三、安定自己

整理完自己的思緒後，想想以後有類似的情況發生時，要如何安定自己。那可能是一個行動，或是一句內在語言。

◎暫停法：例如覺察到自己情緒上來時，先離開現場，並告訴孩子：「我現在心情不好，需要離開冷靜一下。不是不理你，等下我們再談這件事。」或去喝口水，上上洗手間，整理一下心情，再回來處理。

◎自我安定法：當下在心裡想一些安定語也很有效，例如：「冷靜，冷靜，他只是有話要說。」「讓他遲到一次，學習自我負責。」

## 跟孩子和好七步驟

一、承認自己的失誤，關心孩子的身心。放下身段，跟孩子道歉，做一個勇於面對錯誤的示範，孩子才會知道發生了什麼事，了解你的情緒已平復，他的不安才會降低。其實，只要我們示弱，孩子很容易原諒我們的。要求孩子原諒自己，不是要讓自己好過，所以不是跟孩子說：「打你，是為你好。」那可以怎麼說呢？例如：「媽媽很抱歉，剛剛有沒有嚇到你？現在心情還好嗎？」如果不小心傷到孩子的身體，幫他擦藥，關心一下傷勢。

**二、讓孩子了解你的心情。**跟孩子談談剛剛發生的事，讓孩子了解你的心情。例如：「我剛剛是很傷心，你答應我要收玩具，卻騙我。我覺得你不是這樣的小孩啊！」

**三、讓孩子知道你學到的經驗。**「不過，再怎麼生氣、傷心，媽媽也不應該那樣說話。如果媽媽下次說：『我很生氣，因為你跟我說你在收了，卻沒收，我有受騙的感覺。』這樣講，你會不會了解呢？」

**四、問問孩子，希望成人下次怎麼說。**「當媽媽很生氣時，如果以這件事來說，你希望媽媽怎麼說，你才會了解呢？」

**五、想一句話或一個方法，請孩子提醒你。**「下次媽媽快要生氣時，請你幫忙告訴我：媽媽冷靜。」

**六、與孩子就事論事，回到事情原點。**例如：「剛剛媽媽叫你吃飯收玩具時，你說的跟做的不一樣。如果再一次，你可以怎麼做，不會讓媽媽覺得你在騙我？」然後討論這件事可以怎麼解決。

**七、謝謝孩子的原諒。**最後謝謝孩子的原諒，彼此約定生氣時的表達方式不能傷害自己和別人，而是要說出自己的心情及想法。

管教孩子，不可能都沒有情緒，重要的是：不要讓情緒影響我們的管教方式。我們要儘量管理好自己的情緒，做孩子學習情緒表達的示範者。萬一失控時，就放下身段吧！承認自己的失誤，關心孩子的心情，重新面對衝突的原因，學習了解雙方的需要。