

父母管教的迷思

駐洛杉磯辦事處教育組

本身是記者、領有證書的親職教育專家、同時也是三個孩子母親的 Katherine Reynolds Lewis 近日出版親職著作，探討現代父母管教兒童的迷思。作者認為是父母與老師們面臨失律的危機，以致每天都因孩子的行為問題而困擾。

Lewis 認為，三大因素造成這個問題。首先，兒童的遊戲方式、地點與方式都改變了；第二，隨科技發展，兒童接觸到的高科技與社群媒體的機會太多；最後，現代兒童的太過無所事事，不僅沒有高中生的偶爾暑假打工，連分擔家務都沒有，這些其實是建立自信及社會意識的方法。「他們沒有被要求對家庭、鄰居或社區做出貢獻」，Lewis 明確指出，「這削弱了兒童的自我價值，就像成人失業。」

現代家長對子女的優先要求是什麼？

要求學業成績全 A、成為運動明星、天才音樂家或是藝術家，這些現代家長追求的目標雖然美好，但這是長期耕耘，且相當自我陶醉的自戀型態。對於孩童來說，他們對家庭沒有貢獻，也沒有歸屬感。就像父母準備一頓飯，當自己愛的人吃飽喝足的感恩及享受，那就是一種滿足。這種感受，今天的孩子已經被剝奪了。

這其實就是家庭的一部分，每個人都這麼做，這不只是做家事後得獎勵，而比較像是一種社會契約，也更有力量。當他們看到周遭的人都做家事，他們自己也要做家事才會公平。孩子是被公平或不公平所影響帶動。你給孩子越多權力，越多控制權，他們也會轉變成長得更多。

玩耍的方式改變了

二、三十年前，孩子們是在巷弄街區混齡玩耍，而且幾乎沒有大人監督。因為想要繼續玩的動機強烈，孩子可以自己解決糾紛。他們會計劃時間及管理遊戲，那時候孩子們相較現在擁有更多自主權，在這過程中也提高了自尊心跟心理健康。

反觀現代的孩子，從早上起床之後送到托兒所，可能一直到晚上上床前父母才會再見到孩子，也有的孩子就是全天受到父母照料。孩子們沒有任何探險，也不需要自己管理時間。不像幾十年前的孩子一樣需要自己做決定，解決與玩伴的糾紛。但這些對孩子來說是非常重要的社交及情感技能；玩耍，是所有哺乳動物了解自我的方式。

紐西蘭的恐懼症研究

心理學家認為擁有恐懼症的成人，可以追溯到孩童時期的創傷。但現在專家發現了相反的關係。早年有溺水經驗的人，與後來發生懼水症的關聯幾乎是零。幼年時期與父母短暫分離的人，餘生並沒有分離焦慮的問題。

我們需要培養孩子對於焦慮的忍耐力，紐西蘭的研究顯示，最好的方法就是讓他們承擔小風險，讓孩子們跌倒、擦傷和翻滾，發現他們有能力，甚至能夠倖免於難。讓他們玩棍棒、或是從樹上掉下來；是的，也許他們會摔斷手臂，但這就是他們學習攀爬高處的方式。

何謂父母「面臨失律危機」？

現代的家庭模式，使我們在早上不讓子女走出戶外，並在晚上阻止孩子睡覺。在學校裡，孩子們跳出座位是因為他們無法控制自己的行為或衝動，焦慮很高。在父母的保護傘下，焦慮、抑鬱、注意力缺陷多動症、物質成癮都是孩子們試圖管理他們的思想、行為和情緒的方式，因為他們沒有其他技能以健康的方式做到這一點。

兒童的自我管理很重要，但父母在管教與賦權間該如何拿捏？

這確實是一個難以平衡的問題。父母在嬰兒時期起控管子女的一切，然後目標是 18 歲後全然放手不管。父母就是在育兒過程中，不斷擴大孩子負責的範圍，同時縮減自己的責任。

對一個 6 歲孩子來說，他非常喜歡掌控，跟父母之間的關係就如同跳舞一般你進我退的拉鋸。此時父母可以盡量放手給孩子，但在那些他還沒有能力完成的事情上指導。讓他自己穿鞋子，當你踏出家門他會跟上你的速度。父母要有耐心等待，在門外等待 5 或 10 分鐘，

沒有威脅嘮叨，這會幫助孩子下一次更快穿好鞋子。

孩子也喜歡參與討論，早上起床後應該怎麼做？他是否想要一個圖畫式時間表幫助他完成起床後的事情？他是否想要設定時間？如果他按時完成，家長出門前他可以做某件有趣的事情。所有日常生活的事情按照他的想法來安排，會使他更願意配合並且形成日常慣例。

獎勵制度不適合教養孩子嗎？

研究結果顯示，越獎勵某種行為，日後達成目標的效果越少。如果孩子自己有動力想要這樣做，源於內在動力，才能真的負責，而且獎勵也不會那麼像是賄賂。

成人祭出獎勵制度長期而言其實是反效果，雖然有短暫的效果，孩子在經歷一陣子之後會表達出我不在乎獎勵，我只做我想要的態度，然後父母就再也沒有工具可以使用，只有建立起相互尊重與相互期望的基礎才能順利達成目的。

接受懲罰承擔後果

作者建議家長處罰孩子之前考慮四個 R，這樣避免鬥爭且能贏得孩子的合作。事先說明(Revealed in advance)、彼此尊重(Respectful)、與孩子做出的決定有關(Related)、範圍合理(Reasonable)。

一般而言，6-7 歲兒童都懂得社會規則和禮貌，家長不需要在不守規矩的當下立刻開罵。實際上，在那個時刻發作反而適得其反，腦部的杏仁核被刺激，孩子就處於發怒或覺得被欺負的狀態，他們無法好好學習，因為當下沒有解決問題的能力。所以，父母要記住不是每一次不守規矩都需要立即的懲罰。

盛怒下先離開現場

當家長發現孩子沒有按照要求、不聽指令時，請不要用賄賂、懲罰或是大喊大叫的方式。此刻最需要是給自己一點空間。用任何理由藉口離開現場，讓自己冷靜下來恢復思考。這樣才能用更正確更好的方式面對孩子。

與時俱進的教養觀

過去曾經使用的方式與策略都沒有錯，只是不適合現代的孩子。現代的孩子需要的是自律，但如果我們總想要控制他，那就永遠不能達到自律。

如果我們對孩子的不守規矩給予「回應」，而不是「反應」，父母就會得想要的結果。作者也提醒家長不要有太大壓力，不是每件事情都是生死攸關的大事。讓孩子有一點掙扎，甚至可以讓他們有一點失敗。事實上，那是孩子不守規矩的處理過程，而不是家長的失敗。而且要知道，這些都是正常的。

譯稿人：沈茹逸

資料來源：2018 年 6 月 2 日，南加公共廣播電臺(KPCC)

<https://www.scpr.org/news/2018/06/02/83666/why-children-aren-t-behaving-and-what-you-can-do-a/>

