

# 教養問題Q&A

## 如何才能不生氣 — 代替處罰的十種方法

孩子雖然有時像小天使般可愛，有時卻又頑劣固執得像個小惡魔，教爸媽頭疼不已。當孩子實在是太過份時，再怎麼理智的爸媽，也很難不被激怒。這裡提供幾個小祕訣，幫助爸爸媽媽以和平的方式圓滿解決問題。

### ♥讓孩子有選擇的機會

避免老是以大人的權威命令孩子這樣那樣，讓孩子有機會作選擇，覺得自己意見被尊重，往往能得到更好的效果。例如問他「你想先刷牙還是先洗澡？」本來兩者都不想做的孩子，可能就會勉強選擇一種。

### ♥尋求其他解決之道

當孩子想做一件會引起麻煩的事時，不要直接告訴他不可以，而是提議另一種能夠讓他做那件事的方式。例如，如果孩子想要在廚房蓋積木城堡，建議他到客廳去玩，因為在那裡可以蓋更大更豪華的城堡。

### ♥聽孩子說內心的感覺

氣極了的爸媽，往往最直接的反應就是破口大罵。試著冷靜下來，問問孩子的感覺，或許你會發現孩子其實也是情有可原。例如孩子欺負弟妹，可能只是因為害怕弟妹搶走爸媽的愛，所以想引起爸媽注意而已。

### ♥跟孩子講道理

除了平時的告誡外，爸媽也要在實際情境中教孩子道理，孩子才會愈來愈懂事。例如，孩子搶弟妹的玩具，問他「如果你的玩具被別人搶走了，你會不會不高興？」，讓他明白自己的行為會如何影響別人。

### ♥讓孩子嚐到自己行為造成的苦頭

在無大礙的前提下，讓孩子自己體會自食惡果的滋味。例如，孩子堅持繼續玩不吃飯，屢勸不聽後，就別勉強他；當他自己餓了要求吃飯，告訴他「你說不吃的，我們就全都吃完了啊！」先讓他餓一陣子，再拿東西給他吃。有了這樣的經驗，他就會知道準時用餐的必要。

### ♥以有趣的方式轉換衝突情境

爸媽如能發揮幽默感，不但能讓自己不生氣，也能化解孩子的反抗態度。例如孩子不肯刷牙時，爸媽可以說：「我們來試試一種好玩的方法，我刷你的牙齒，你刷我的牙齒好不好？」

### ♥協商雙方都能接受的辦法

有時和孩子談條件、彼此各退一步也是不錯的方法。例如，天色已晚，孩子還不願意離開遊樂場，可以和孩子協議再玩三次溜滑梯就回家。

### ♥稍作讓步

爸媽稍作讓步，通常可以立即解決問題，不過這種方式只能偶爾為之。例如，孩子吵著想睡覺，不願意刷牙，爸媽可以說：「好吧！既然今天你這麼累，就不要刷牙好了，可是只有今天喔！」

### ♥暫時離開，直到自己平靜為止

極度忿怒的爸媽，可能無法理智處理問題，此時最好先離開一下，轉移自己的注意力，做點其他事，例如打電話給朋友、聽音樂等，暫時不想孩子的事。等自己平靜以後，再來解決問題，和孩子好好談談。

### ♥修正自己的期望

有時換個角度想，孩子年紀小，好動、固執、健忘、沒耐性、自我中心、異想天開，其實都是很正常的。只要自己不要太苛求，事情並沒有那麼嚴重。