

## 家裡有本難念的育兒經

如果你本身就是家長，可能早就是過來人了，而且根本就不想再重蹈覆轍

### 08-19

家長經常必須面對的挑戰，就是必須絞盡腦汁想出教養子女的最佳方式。據一項研究指出，有三分之一的家長認為自己教養子女的方式成效不大。這項研究針對美國三十二州、波多黎各和加拿大等地共兩千一百三十四位家長進行調查，而受訪家庭的子女年齡均介於兩歲至十一歲之間。

「我認為，如果大多數受訪家長都很誠實的話，那麼家長坦承管教無方的比率，將不只是三分之一而已，而是會更高才對，」研究作者雪瑞·巴肯博士表示。

巴肯指出，她之所以執行這項研究的目的，是為了要助家長及相關人士一臂之力，希望能促使他們用更有效率的方式來養育子女。她表示，教養子女是家長亟需大量協助的一個領域，只可惜以往他們所能得到的幫助並不多。

臨床心理師艾立克·赫曼表示，家長之所以會在管教子女時遭遇極大的困難，是因為等到他們想開始管教子女時，已經為時太晚了。他指出，正確的方式是，一有問題出現，就該立刻處理才對。

「如果你讓問題持續下去而沒有採取行動，那麼等到以後你再想管教子女時，起初可能問題反而會惡化，不過，只要堅持下去，始終如一，就會收效，」他指出。

他也表示，對於管教子女的方式，父母雙方的態度必須一致，也很重要。

## 管教子女的口訣：SMILE

親職教育者蘇·波特以英文縮寫字 SMILE 來扼要地描述管教子女的策略：

S 代表英文的 say，即不帶怒氣地告訴子女。

M 代表 model，即以身作則。

I 代表 involve，即集結眾人的力量（包括家長、子女和照料者）。

L 代表 listen，口頭上的教導和傾聽並重。

E 代表 encourage，因為對子女的良好行為加以讚美，會遠比批評更有效。

## 有效管教子女的技巧

教養子女應保持一貫的態度，始終如一。管教子女時，你的目標、規定和方式每天都應保持符合一致，如果經常朝令夕改，就可能令孩子感到困惑不已，並起而以身試法，為的是想測試看看你所能容忍的極限有多大。

應關心子女的感受。如果你能推測出子女之所以行為不當的原因，就等於是朝向解決問題邁進一大步了。

### 08-20

讓孩子知道，你了解他們的感受，往往也會有幫助。舉例來說，你可以說「我了解，你因為朋友要走了，而感到很難過，可是你還是得收拾玩具才行啊。」

要試著把錯誤視為學習的契機。即使你並沒有適當處理某個情況，也不要失去信心，想出下次能作何改變，下回改進就好了。如果你發覺自己在一氣之下鑄成大錯，不妨先讓自己冷靜下來，然後向孩子道歉，並且要解釋你未來會如何處理類似情況。

## 避免麻煩滋生

應盡量避免和孩子之間發生權力鬥爭的情況，只要針對那些對你而言最重要的議題來處理即可。

儘可能讓孩子有很多選擇的機會，藉由提供多種選擇的方式，你就能在設定界限的同時，也讓孩子

擁有自主的空間。

想培養孩子行為合宜，不妨透過遊戲的方式來進行。如果你能把守規矩變得很有趣，那麼孩子就更有可能是聽你的話。舉例來說，你可以說：「我們來比賽，看誰可以最先把外套穿好。」

應事先作好計畫。如果你早就知道，孩子在某些情況總是會惹麻煩，例如每次去店裡購物就會發生事情，那麼就該事先和孩子商量，哪些行為是可以接受的，而如果孩子不聽話，就必須接受哪些後果。去店裡購物的時機，應事先計畫好，選個孩子睡眠充足、肚子也飽的好時機，並帶個小玩具同行，好讓孩子在無聊時有東西可以打發。

對良好的行為應加以讚美。每當孩子記得守規矩時，就應鼓勵他做得很棒。不需要設定很複雜的獎勵方式，比如，只要說：「我一叫你，你馬上就來了，謝謝你，」然後擁抱孩子即可。