

## 孩子快逼瘋你了？這3種NG句型，爸媽再抓狂也別講！



作者：林韋萱 | 親子天下 - 2015年2月27日 下午8:18

我們都很努力做個明理大度的父母，但難免會遇到小孩無理哭鬧、頂撞，你又正好焦頭爛額的在忙……這時候，腦子裡那溫柔明理的形象不敵怒火，只想抓狂大罵：「你是有什麼毛病啊！」

氣頭上時，的確很難精緻的與孩子溝通。但是，我們衝口而出的氣話，卻可能對孩子影響至深。尤其當我們不斷重複一樣的氣話，對孩子個性、親子關係都會有影響。

心理師瑞雪博士(Erica Reischer)，在《今日心理學》(Psychology Today)上歸納了三種父母常用的NG句型，以及可以替代的較佳方案，供氣頭上的父母使用，以降低話語對親子關係的傷害，並達到正面引導功效。

### NG句型1：你快把我搞瘋了！

這個句型採用「愧疚法」去驅動孩子的行為。沒錯，孩子的確常常把我們逼瘋，但我們不需要把這事實告訴他們。這會讓孩子覺得自己必須為別人的情緒負責，而這也是焦慮與低自尊的來源。

## NG 句型 2：你到底有什麼毛病啊？

這個句型使用「羞愧法」去影響孩子的行為。如果採用了這個句型，就等於已經認定孩子有罪，而忽略了認知整體情況。

舉例來說，當你走進房，看見五歲的女兒把最心愛的衣服剪碎了，你可能會破口大罵：「你到底有什麼毛病啊？」但是，請記得，孩子絕大多數的行為都是為了「滿足需求」。比方說，博取爸媽的注意，或著單純因為她需要一些布料來拼貼。

再者，這樣的句型，其實只是讓孩子覺得自己有缺陷，而沒有告訴孩子，他們可以改變什麼把事情處理得更好。

## NG 句型 3：你最好給我\_\_\_\_\_，否則就\_\_\_\_\_

這種句型使用了「恐懼法」，利用攻擊與嚇阻來影響孩子。請切記，當孩子長大獨立後，這招肯定失效。另外，採用這種句型最糟的後果，就是小孩會模仿大人，透過攻擊與嚇阻來達到目的。再者，這樣的句型用多了，小孩會覺得爸媽只是說說，而失去對父母的敬意。

這三種 NG 句型有個共同點：把孩子的行為，解讀為孩子的整體。

孩子不好的行為，不代表他們是壞孩子，僅是他們做出了錯誤的決定。我們必須教導孩子「行為是可以自己選擇的」，並且陪伴他們練習。所以，當孩子的行為讓我們腦充血時，我們可以怎麼說，讓孩子了解自己可以選擇更好的行為呢？告訴他：

1. 我不喜歡你的行為。
2. 當你\_\_\_\_\_(做某件事時)，我覺得\_\_\_\_\_

在闡述完自己不喜歡孩子的行為，以及為什麼他們行為不 OK 後，要記得跟他們討論下次可以怎麼做，會讓事情處理得更好。