



嘉新心泉

發行人：張家銘 編輯：蔡崇科

連絡電話：05-2373029#141

111年

4月

如何避免不當教養

在生活上，自尊往往像個不可抹滅的哲理，它同時也代表著自我價值，在自信的建立和堅持上，有著難以動搖的地位。自尊是指我們看待自己的方式，它塑造了人們的行為和決定，「有很強的自尊心時，會鼓勵我們克服各種艱難的挑戰、勇於嘗試新事物並相信自己。」《今日心理學》(Psychology Today) 專家傑弗瑞 (Jeffrey Bernstein) 表示，「為人父母，我們往往會盡力地培養孩子的自尊和自信，但畢竟我們也是人，我們也常常犯錯。」他說，在教養的關係上，許多父母往往會在無形中對孩子產生負面影響，也許是無心、也或許是因為怒氣沖昏了頭，但若多留意些，應能避免對他們造成傷害。那什麼是不當的教養方式呢？

一、大吼大叫

在教育孩子時，許多父母習慣用大吼大叫的方式來彰顯自己的不悅和怒不可遏，就像是用種高張的情緒，讓孩子知道自己已經讓父母生氣。專家說，大吼大叫的目的主要是抑制孩子、教訓他們並吸引注意，雖然看起來很像成功的停止了他們「不乖」的行為，「但這只是一個短期解決方案，也許當下看似十分有效果。」不過，這實際上已失去了彼此能建立充滿建設性對話、溝通橋樑的機會——在氣頭上的大吼，也可能傷害了孩子，讓他們失去自尊心。

二、喜愛翻舊帳

「一旦能解決問題或衝突後，請不要再翻過去的舊帳，應該讓孩子們學習重新開始，一些愛提起過去錯誤的父母，就像是永遠在乎過往的積怨。」專家強調，孩子們需要知道，一旦解決了問題，事情就成了過去的一部份：一個孩子對未來的積極行為和擁有選擇的能力愈強，他們對自己的感覺就會愈來愈好，也會更有自信心，「而且他們不會重蹈過往的覆轍來引起負面的情緒。」

三、責難

很多時候，父母常常會在孩子犯錯的時候經常刻意重複某一個癥結點，讓孩子知道自己的錯誤並使其盡可能不要再犯，「但是，很多家長常常過分強調了這一點，並試圖讓對方因為知錯而徹底的感到內疚。」然而，正確的狀況是，孩子所需要的其實是支持和諒解，在理性的溝通下，他們才能從錯誤中學習、成長。

四、嘲諷

專家強調，如果父母在說話時並不是自己的本意，而是透過語氣在暗示想說的反話，那很明顯就是在諷刺，「例如孩子做出錯誤的選擇或決定時，你反而脫口說出『喔，你不是很聰明嗎？』」「使用嘲諷的語句會傷害到孩子，因為他們會感到被污辱，這樣的針對反而成了父母和孩子溝通上最大的障礙。」此外，除了負面影響、傷害孩子的自尊之外，這樣的負面行為還會增加孩子的挑釁行為。專家說，「因為負面教育導致情緒受影響的孩子，往後可能會在情感的傷害上，以更猛烈的方式回擊，許多兒童和少年向我們傾訴了他們在受到父母傷害後所呈現的負面情緒和行為。」

因此，與其因為一時的情緒失控而永久傷害了孩子，倒不如用更理性的方式，先掌控自己的行為來教導孩子——當彼此能夠溝通、諒解，每個問題都有可以解決的空間。