

# 當個有效能的父母

成為父母容易，當個「稱職」的父母可不簡單，我想這是現代父母的心聲。沒關係，只要有心，讓我們一起學習、一起成長。

**一、父母也是人：**凡是人就有感覺，當個稱職的父母並非丟棄人性，您仍可以對孩子表達您的好惡，更不用假裝去接受孩子的行為，或許孩子比較喜歡各式行為被接受，但只要父母能坦誠的告訴孩子拒絕的原因（當然，父母自己應先思索是否只是因自己的情緒因素而拒絕孩子），漸漸地，他們必也能接受被拒絕的事實，此外，孩子會因父母的愛及坦誠而喜歡和父母維持親密關係。

**二、讓孩子願意吐露心聲：**常聽很多父母說孩子有很多事都不願告訴他們，其實是孩子知道有些話即使和父母說了也是白說。父母平常說的話經常蘊藏著對孩子的看法，久而久之，孩子就能描繪出自己在父母眼中的模樣了。例如：「隔壁的阿明又用功又聽話你也多學學他。」在孩子聽來，父母這段話的背後意義是：指責孩子不用功、不聽話，比隔壁的阿明差，代表失望。久了，孩子便認為在父母眼中自己是不好的，無形中喪失了自信也拉遠了和父母的距離。或者，你也可以「敞開心胸」鼓勵孩子說話，並且「主動傾聽」，試著去了解孩子的感受，不加入自己的分析、意見、評價，自然流露出接納孩子、信任孩子，孩子也會因此學會接納自己、養成自信，成為獨立自主、有責任感的人。

**三、父母多學習表達感覺：** 父母也會有感到沮喪、難過、喜悅、興奮、疲憊、懊惱的時候，此時，亦可將感受清楚、真實的傳達給孩子了解。例如，當父母因疲倦不想跟孩子玩時，可以表達：「我累了，我想休息」，而非將矛頭指向孩子：「你很煩！」我相信一般父母不容易對孩子表達感覺大部分原因是認為表達感覺是暴露出弱點，擔心父母的「權威」被拿掉，其實，孩子會學習父母也願意表達自己的真實感覺，進而學習體諒父母。

**四、親子間的雙贏：** 親子間常會遇到一些狀況，父母想要的結果和孩子的不一樣，例如，假日孩子希望和同學去看電影，而父母認為孩子應為外婆祝壽，如果雙方都認為對方不會讓步，就更會堅持自己的「決定」，如果雙方相信親子間可以坦誠溝通、沒有預設立場，則此時更能發揮腦力激盪，提出一些可行的辦法，經過雙方慎重的評估，最後決定一個彼此都能接受的解決辦法，沒有人會被犧牲。所以，辦法可能是：孩子先寫張卡片請父母帶給外婆，再和同學去看電影，下次假日再優先回去看外婆；也可能是：孩子打電話向同學延期，先陪父母回外婆家，下次則由父母一併請同學去看電影...，只要誠心，為彼此著想，相信結果雙方都會滿意。

**五、父母願意改變嗎？請父母試著自問：**

1、您能接納自己嗎？檢討自己的生活方式，去尋求能多增進成就感的途徑，通常接納自己也較能接納孩子。

2、孩子是「誰的」？您是否視孩子為獨立個體，或是您的產品，孩子的表現要符合您的期待嗎？

3、您真的喜歡孩子嗎？重視運動的父母，可能不太喜歡缺乏運動興趣的兒子，醉心音樂的父母可能對缺乏音樂細胞的孩子感到失望，您呢？

4、難道只有您的價值觀是對的？越是認為自己的價值觀及信念是不可動搖的，便越易傾向於孩子接受自己的價值觀及信念，如果父母的價值體系和信念越有彈性則較易於接受下一代的價值觀。

每一位為人父母者在與配偶、朋友、親戚、同事的關係中，有時為了維繫與他人的良好關係，必須改變自己；同理，與孩子的相處，父母是否也可以改變自己抱持的態度呢？！

### 正確的『處罰』方式

有效的懲戒必須包含五個要素，通常依照下列順序出現

- 一. 明確**指出**錯誤的行為
- 二. 陳述這個不當舉止造成的**影響**
- 三. 建議孩子以**其他做法**取代這個不適當的行為
- 四. 清楚說明孩子將接受的**處罰**
- 五. 告訴孩子你**期望**他下次應有的表現

舉例：

十三歲的女兒曾經告訴你，她有幾個下午會待在朋友家，而這個朋友的媽媽也都在家。然而你卻發現，她朋友的媽媽下午其實從來不在家。你為了女兒一直騙你而震怒。你可以這樣對她說：

『你告訴我，當你去蘇珊家時，她的媽媽都在家。你明明知道，除非有大人，否則你不許到朋友家去。..... **【指出錯誤】**

如果我不確知你放學後人在哪裡、處於什麼狀況，我就很難專心工作。**【影響】**

如果你想在放學後做什麼事，而這件事不在我們約定的範圍內，我希望你先打電話到辦公室給我，徵求我的同意。..... **【提供替代做法】**

現在，我因為太生氣了，沒辦法跟你討論這件事，但我確實很想跟你談談你對我說謊這件事。請你回房間去，我過幾分鐘再去找你。(幾分鐘後)。我決定罰你禁足一星期，就從今天算起。你每天放學就得直接回家，晚上和週末也必須待在家。..... **【處罰】**

你以前很少對我說謊。從今以後，我也希望你都告訴我實話。』

**【期望】**

以上摘錄自勞倫斯·史坦堡『搞定你小孩-數到三也沒用的時候』一書第8章

