

的針對孩子問題行為產生因應的行為時，通常結果對孩子都是不好的，即便原來你的用意是為孩子著想。

所以，面對孩子的問題行為時，第一步驟就是先要控制好自己情緒，你需要的是先吸一口氣。當我們對孩子說話的時候，他們通常會聽到我們說話的語氣多於聽到我們想要表達的內容。其實，有時候孩子的問題行為還有可能是我們的語氣所煽動出來的。

在教養孩子的過程中，像是「我告訴過你多少次……」這樣威脅的字句，不知道被多少父母用過幾千萬次了。這一句話背後傳遞給孩子的訊息是「老娘生氣了！」。沒錯，在教養孩子的過程中，這句傳達「老娘生氣了！」的這句話，在孩子年紀還幼小的時候，的確相當管用。然而，用過這句話的父母，也都會知道，這句話的用處會隨著使用的次數以及孩子年齡的增長，慢慢地變得越來越沒有用處。

事實上，如果我們能靜下心來看看這一句話「我告訴過你多少次……」，當中的「多少次？」爸媽需要一再的反覆大聲地告訴孩子，不就很明顯透露出說，這樣的威脅告知是沒有達到原來你想要的用處嗎？如果這句話一次就有用，那還需要一再

地反覆用來告訴孩子嗎？

所以，一旦你在教養孩子的過程，覺察到你的情緒上來的話，首先先做幾下深呼吸。如果還不能冷靜下來的話，不妨先讓自己離開憤怒的現場幾分鐘，你也可以拿你孩子小時候的照片起來，看看小時候的他/她，有時有可能會讓快要失控的妳會有意想不到的冷靜效果。

等到控制好自己情緒的時候，再回到管教孩子的現場。接下來你就要問自己「這是誰的問題？」

如果是自己的問題，就需要先處理好自己的問題再來面對孩子。如果是孩子的問題，我們就需要用到接下來的「評估孩子的行為目的」。

二、評估目標：瞭解孩子行為背後的目的？

阿德勒個體心理學告訴我們說，孩子天生會運用他的一切來獲得他自認為的「歸屬感」、及「重要性」。想要看懂孩子行為背後的目的，你就需要學會阿德勒心理學的行為目的論。

潛藏在孩子不適當行為背後的想法和目的，常常因為父母長期來的不了解，進而導致這樣錯誤的想法和目的變得牢不可破。如果你不

想讓孩子的偏差行為變得那麼不好處理，身為老師或家長的你，一定要提早學會如何有效地辨識孩子的「行為目的」。

三、運用「後果」與「鼓勵」回應孩子的問題行為

在管好自己情緒、以及看懂孩子背後的行為目的後，接下來，身為爸媽的我們，當孩子出現有偏差行為的時候，阿德勒教我們可以運用「自然的結果」與「邏輯的結果」來讓孩子學會如何為自己負責。

另外，氣餒的孩子，在面對環境挑戰的時候，容易失去勇氣。失去勇氣的情況下，就容易說不，也就容易出現許許多多的問題行為。因此，如何在平常與孩子的互動給予適當的「鼓勵」，也是一個很重要的部分。因為孩子有了父母師長的鼓勵，就容易滋長出屬於自己內在的勇氣。

四、以一致性，友善和尊重來面對孩子

在與問題行為孩子互動的過程，阿德勒還有一個很不錯的提醒。那就是要我們：多用行動！少用言語。（Action! Not Words.）

如果父母想要孩子改變他的行

為，身為父母的一定要有所行動，因為光是用說的是沒有用處。許多父母常會給予孩子一而再再而三的說教，殊不知這樣的說教很容易讓孩子產生對家長的話語有免疫力。雖然，許多父母和老師都知道孩子「聽不到我想說的話」，但他們還是沒有自覺地持續使用這樣無效的說教方式。

說教沒有用，現在的爸媽老師又不能體罰，那能做些什麼呢？阿德勒教我們說，記得在衝突發生的時候，只管行動，不要太多的言語。父母老師的堅持，是會被孩子所理解的，而且，這樣的行為，也比較容易帶來孩子的尊重及相信。常常孩子的學習，是要透過行動，而不是言語能達成的。

這樣的方向，就是阿德勒告訴我們的，與孩子的互動需要搭配的是「堅定」、「溫和」以及「尊重」孩子的態度。

今天和大家分享了 CARE 這樣的簡單又實用的管教方法，當中，包含了許多阿德勒個體心理學的親子教養觀念。

Catch yourself – don't act impulsively.

抓住你自己 -- 不要衝動行事。

Assess goals: What goals are served by the behavior?

評估目標：瞭解孩子行為背後的

目的？

Respond with consequences and encouragement.

運用「後果」與「鼓勵」回應孩子的問題行為。

Execute with consistency, friendliness, and respect.

以一致性，友善和尊重來面對孩

子。

下次當你遇到孩子一再出現讓你煩心的問題行為時，要記得可以試著運用阿德勒個體心理學「CARE 孩子的心」這樣的口訣，來協助你處理孩子的問題喔！

延伸閱讀：陳偉任醫師心晴小站臉書

