

孩子無法坐定上網課 懲罰了就會乖？

撰文:GLP 全力愛創辦人兼義務總幹事
林何佩儀



www.shutterstock.com · 1721513926

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/homeschool-asian-young-little-girl-learning-1721513926>

孩子在家上學，不願坐定，又不願意做功課，反而是打機打了一整晚，你的做法是：沒收了他的手機兩個星期作懲罰？這個做法真的是最終的解決方案嗎？其實懲罰只是一種控制方式而已，只會讓孩子覺得受到控制，進而強化孩子的弱點，和父母育兒的初衷是完全的背道而馳的。因為懲罰強調個人的權威力量（即對他人的要求），常表現出一種命令語氣的陳述，而且很少考慮情境因素，是一種追究既成事實的行為。一旦懲罰不當，更可能使孩子的行為逆向發展。

有許多父母在傳統教養觀念的影響下，認為改變子女不良行為的不二法門是獎勵和懲罰。近年阿德勒學派主張「自然後果」及「邏輯後果」，自然後果是最直接的後果，比如說吃了很少飯就跑去玩，結果肚子很快就會餓了。邏輯後果則是經由人為安排附加在行為之後，目的是協助孩子學習「自我負責」，但必須符合邏輯性，並為孩子所理解和接受，不然很容易就會流為「懲罰」。

自然後果與邏輯後果也是最能讓孩子平靜下來的方式，當孩子明白只要負責收拾好一時衝動做錯的事，真心彌補錯誤，就可以讓這個事件結束了。其實所有孩子都會心甘情願地努力收拾後果，甚至因為發現收拾太麻煩，而在下次衝動時收手。而孩子最討厭的，其實是以為將永無止盡地被懲罰或隔離，或是相反的，讓孩子誤以為只要處罰完了或是只要說一句「對不起」，別人就應該原諒我，就已經脫罪了。這樣家長反而就失去教導孩子「負責任」最好的時機。



www.shutterstock.com · 1386796412

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/real-shot-regretful-kid-girl-looks-1386796412>

自然後果可以幫助孩子學會「自我控制」，而邏輯後果則是讓孩子學會「自我負責」。其實只要運用得當，生活上的小事都可以是教導孩子的好時機，但父母一定要保持穩定的情緒，以澄清與了解孩子偏差行為的動機為何，並給予適當的後果。但有些時候，孩子某些行為或疏忽可能造成生命危險或身體傷害時，父母就不能運用自然的行為結果。父母除了尊重子女選擇決定權力外，仍要關心子女行為及安全，以自己的合理假設來取代可能產生威脅子女生命安全的自然行為結果。

如果父母尊重孩子，以接納孩子的一切為基礎，以真誠的心去對待他們，相處時不但要有「量」（時間和機會），更要注重「質」，常常促進親子間更深層次的感情，不斷累積快樂的回憶，並視孩子為一個有價值和尊嚴的個體的話，相信父母管教孩子時，「自然」也會得心應手。