

9/28/2023 家庭會客室內容摘要

管教反叛的孩子



Elizabeth Lau 劉黎嫻華女士
資深教養孩子專家

不聽話和反叛的分別？

不聽話：

- 不聽父母話可能是暫時的，過後就回覆聽從。
- 有可能是個別的例子。在某種情形下發生一次。
- 在情緒影響下，一時衝動就不聽話，但行為上仍是依從父母的教訓。
- 小學生常會出現不聽話的情況，父母不必過度憂慮。

反叛：

- 故意作出跟父母的意見相反而行，下意識知道這行為是不對
- 反叛行為是經常發生，不論父母的意見是對是錯，總之故意跟父母作對。
- 反叛帶來一重獨立，勝利和驕傲的感覺。對自己反叛的行為，不但沒有內疚，反而覺得比父母或老師更優越。青少年常出現反叛的行為。

為甚麼不聽話？

- 爭取人生經驗，想依自己的方法嘗試一次，看看父母的反應如何
- 家規太多太嚴，不能全部遵守，或一時忘記了，便犯下錯誤。
- 在某種情形，如在壓力下，比如考試，驚慌，焦慮，恐懼，憂鬱，受人欺負，情緒勝過理智，沒有經過思考就行動
- 受朋友的影響，一時難以抗拒。
- 做錯事，急於脫罪，要覆蓋罪行
- 孩子心中怨恨，故意做出不聽話行為來報復或引起父母注意。

孩子不聽話的心理：

- 想聽從但無能力。比如父母要求自己數學拿一百分，自己努力但做不到。
- 有意聽從卻忘記了。父母要求寫字時要坐直，但習慣一時改不了。
- 不明白父母的意思。父母說對長輩要有禮貌，自己不知如何做才對。
- 父母的要求自己卻不想做。爸媽要自己放學後在三時半回家，但我要等待其他同學一起離開校園，結群結隊走樂趣多，也比較安全。

幫助孩子聽話的方法

1. 提出的要求是孩子可以做到的。考慮用循序漸增的方法，每次要求一件事，等孩子完成後再提出另外一件事。
2. 當提出要求時，把要求清楚說明。比如說出誰是長輩，甚麼是禮貌，如何做才合理。不要假設孩子一定明白自己的意思。
3. 給時間孩子去改進，去適應。好或不好的習慣都是經過一段日子才造成的。要改變習慣也要一段日子才可以完成。心理學家以為要花上三個星期時間才可完成。
4. 當提出要求時，先聆聽孩子的意見，如反對合理，便接受，略為更改，讓孩子有機會服從。

反叛的心理

- 不同意也不接受家長，老師或社會設下的規則或條例，產生反感。所以對父母的命令不願服從，甚至堅決反對。
- 設下的要求太嚴苛，自己無法可達到。比如父母要求自己晚上外出要在九時回家，情願受罰也要反抗。
- 感到自己應該在某件上可以作決定，不應受限制。爭取自己的權利和自由
- 長期得不到父母的關愛，爲了表達自己的不滿，作出叛逆行爲。
- 家長專橫，不理會孩子的需要和能力，又不接受孩子的申訴，強行把規則加上孩子身上，引起孩子的不滿，引起反叛。

甚麼情況下孩子反叛？

- 反叛行爲在少年時期常常會發生。孩子想跟父母較勁，誰是“話事人”
- 家長管教過度嚴厲，孩子無法遵守。而父母太過堅持不肯通融
- 家長對孩子漠不關心，家長本身精神或情緒有問題，比如過度用藥或酗酒
- 不公平對待孩子，在家中偏愛一個，輕視其他的子女。
- 憎恨父母，父母無理取鬧，常虐待孩子。
- 對孩子期望過高，孩子無法可達成父母的要求
- 孩子智力，精神或情緒出現問題
- 父母離婚，孩子怨恨父或母把家庭拆散，從而作出反叛行爲來報復

了解反叛的心理

- 注意孩子的個性和能力，凡是孩子能力可以做到的，可以放手讓他自己去嘗試。明白青少年有極大慾望去親自經歷體驗新事物。
- 了解孩子對家庭，學校，社會或某種制度的意見，如遇上有不滿情緒時，用同理心去表達自己意見，不必強硬去改變他們的感受，這會引起他們反叛的行為。
- 跟孩子討論新家規，讓孩子有機會發表意見，如合理可接受，改進某些部份來回應孩子的要求。放寬是表示父母的合情合理，萬事有商量的態度。孩子因而樂意去遵守家規。
- 不要每次提出太多的要求，孩子一時應付不來，也覺太嚴格，引起孩子的反感，不如分時間去提出和實施，給孩子遵行的機會和時間，這樣會減低孩子反叛的機會。

處理孩子的反叛行為

- 遇上下列情況，孩子是希望父母去阻止他們的反叛行為。如犯罪，吸毒，酗酒，偷竊，加入幫派或精神出現問題等。因為以上的行為會遺害終身，甚至影響性命。孩子畢竟沒有自拔能力，這時他們是期望父母會尋求專業輔導來幫助他們脫離苦海的。
- 父母檢討自己是否對孩子過度嚴厲，要求過高，以致引起孩子的反抗。父母反省可否在某方面作出讓步，要求實際一點，放寬一些，讓孩子感到在某方面有自主權。
- 討價還價：了解孩子的意見後，父母作出讓步，也要求孩子也作出服從以達成共識。這是協商的常用辦法，不會影響父母的尊嚴。

結語

- 不聽話和反叛的分別不大，”不聽話”常發生在年紀較輕的孩子，”反叛”一般發生在十多歲以後的孩子。是青少年常出現的心理狀態。
- 不聽話可能只偶然出現，在無可奈何的情況下出現。反叛行為可能經常出現，也是一種對家庭，學校，社會或某種制不滿的表現。
- 要處理子女的不聽話或反叛行為，首先是檢討自己是否過嚴，缺乏了解孩子的能力和需要，協議是一種可行的方法。
- 當孩子的反叛行為危及性命或影響前途時，孩子是期望父母會出手幫忙阻止或代他們尋求專業輔導的。