

孩子要「激」才會成長？假期中家長最應該避免的「嗆聲」說話法

「如果你念書有打電動一半認真就好了。」「怎麼連這種題目都不會？」連假期間，最是考驗親子關係，也請爸媽們留意親子對話的方式。職能治療師黃彥鈞提醒，慣用的「嗆聲」式激將法，並非適合所有孩子，小心激勵不成，反而激化親子對立。

你也曾用下列方式對孩子說話嗎？



◆ 案例一：

治療室來了一個四年級有社交人際問題的女孩小卉，我給她一個遊戲指令是「丟沙包到滾筒中」。以過去的經驗，在一旁陪伴的家人多半都會幫孩子加油，再不然就是指導他們要怎麼投才會進。不過，這位女孩的媽媽卻在遊戲一開始就笑著大聲預告孩子的失敗，說：「小卉妳可以嗎？平常跟妳玩丟接球的表現都這麼差了。我看妳大概丟進一個就要偷笑了。」

當小卉拿起沙包瞄準時，媽媽居然很有節奏地拍著手喊著：「投不進！投不進！投不進！」我眼見這一切實在覺得有點不妥又很尷尬，但一時之間也不方便開口說些什麼，猜想有可能是他們家特殊的相處模式吧。

後來我觀察到小卉丟中時，媽媽會立刻說：「運氣不錯喔，還真的給妳瞞到！」沒丟中時，媽媽就得意地說：「妳看，被我說中了吧！我就說妳做不到嘛！妳也沒有很厲害呀！之前丟進果然是運氣好。」

我瞥見小卉的眼中泛著淚光，連忙補一句話給她：「小卉，老師是用遊戲來觀察妳的動作，不是要算妳投進幾個，所以看好再丟就可以囉！加油加油！」

激將法可能將孩子罵倒

臨床經驗裡，碰過不少爸媽喜歡用激將法的口吻對孩子說話，甚至有些聽起來已經像是在諷刺或挖苦，若是在治療室中的親子對話，我有時也不方便即刻救援，但基本上還是會想辦法跟家長溝通，並幫助緩頰、撫平孩子的幼小心靈。然而我發現有人表示孩子就是要這樣才會「激」發出潛能；有人是希望孩子不要太驕傲、要懂得謙虛，所以不能讓他們覺得自己很強；有人的原意是想跟孩子如朋友般打成一片而使用這種「嗆聲」的語氣；有的爸媽則是沒有特別用意，純粹個人說話習慣。

姑且不論這樣的方式是否合宜，聽起來語句或口氣中負面的比例仍是大過於正向的，常見的後果是孩子不但沒被激發，反而被打擊而喪失自信感、容易焦慮或有莫名的罪惡感（好像做什麼都不對）等，因為孩子一開始都是從爸媽的評價來認識自己的。還記得曾聽過一句話「激將法把人罵倒的多，真的把人罵醒的少」，我認為除非某個人很適用此法且不會有負面影響，不然還是少用比較好。

換了說話方式，讓教養更有感

希望爸媽能嘗試不同的說話方式，盡量以「正面」的態度鼓勵孩子，相信一定比激將法更合適！

圖片：資料夾文化提供

◆ 案例二：

大班的男孩偉偉來做感覺統合治療，之前評估過他對於觸覺、前庭覺或本體覺等感覺刺激都比較敏感，會顯得害怕想要閃躲，需要慢慢嘗試接觸才能降低敏感，但帶他來上課的阿嬤以為只要上兩三次治療課就不需要繼續，比較心急又求好心切。

見到才剛上過一次治療課的孩子在課堂中的表現沒有大幅進步，像是偉偉在走離地不到約八公分的平衡木時仍戰戰兢兢又搖搖晃晃，跳高跳遠與丟接球都不理想，球飛過來手不會伸出來接之外還只想躲開或乖乖被砸。過程中不斷聽到阿嬤的「嘖嘖聲」與嘆氣聲，時間才過了四分之一，我就感覺到她可能已經看不下去，果然還是忍不住開口對孩子說：「偉偉啊！你到底在幹嘛？走個平衡木有這麼可怕嗎？為什麼這麼膽小？你的心臟比老鼠還小嗎？接個球有這麼難嗎？協調性怎麼這麼爛？眼睛要看、手要伸出來呀！你是眼睛瞎了還是手斷掉了嗎？」

比起貼上負面標籤，更應該看見孩子優點

「案例二」中的阿嬤給偉偉貼了好幾個負面標籤：「膽小」、「心臟小」、「協調性爛」、「眼睛瞎了」、「手斷掉了」等，有些狀態即便是事實，也希望大人思考一下「講出來會有什麼幫助」？難道孩子對自己的表現完全無感嗎？他既然都已經知道並感到挫折了，這樣的話說出口就沒有激勵作用，雖然有些孩子可能會想證明自己不是那樣而更加努力，但也不少人未必會因為被指責了而想要加油。

給人「貼上標籤」，不論是給大人或小孩都會覺得自己是那個樣子或不知不覺做出那種表現，在心理學上稱為「標籤效應」，所以習慣給孩子貼上負面標籤想要藉此讓他們警醒或改善，可能會適得其反；但若給孩子貼上正面標籤，看見並放大孩子的優點和優勢，甚至賦予他們嶄新的想法，就算是不好的自我認同與性格也能漸漸改變與提升層次喔。

激將法例句	換個說法試試看
要是你讀書跟打電動一樣專心就好了。	讀書和打電動都需要思考和攻略才會贏，我想，你一定能找到好方法的！
小事都做不好了，還能做什麼大事？	從小事情開始練習做到好，想成大事就不怕沒經驗啦！
不要以為你自己很厲害喔，只是運氣好而已。	我們以你為榮，不斷超越現在的自己就能看到更多可能性喔！
你會考得好是因為班上同學程度太差！	這次考試成績好，表示努力還是會有所進步的吧！辛苦了！
每次都說會努力，我看你這次會堅持多久！	再次下定決心的精神很好，加油加油！堅持下去！

負面標籤：

笨蛋、跟豬一樣、生你沒有用、神經病、你真的很壞、調皮搗蛋鬼、不專心、小氣鬼、以後沒用

正面標籤（盡量要實際，不空泛）：

做事細心、有愛心、爸媽的驕傲、很認真、懂事、貼心溫暖、大方可愛、有活力、不怕失敗與困難、有毅力