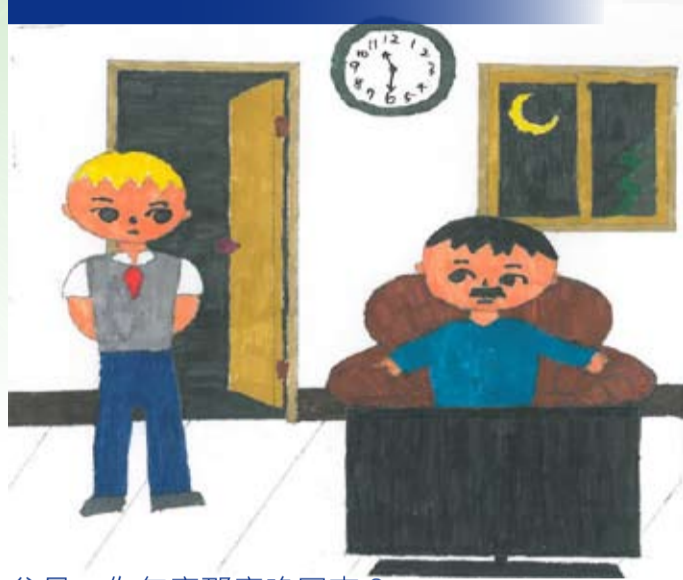


# 孩子惹怒父母話語大搜集

文/督導員郭欣怡、圖/劉羿汝

孩子與父母間出現了親子衝突是很常見的情形，原因在於過程中出現語言上表達的問題，而讓彼此都感覺到很不舒服。以下是搜集多位少年提供有關於經常因為「這一句話」而惹怒父母的前6大排名句子，讓我們一起看下去...

## 排名1：要你管喔！



父母：你怎麼那麼晚回來？  
**孩子：要你管喔！（關你屁事）**  
 父母：…(怒！)

## 排名2：髒話。



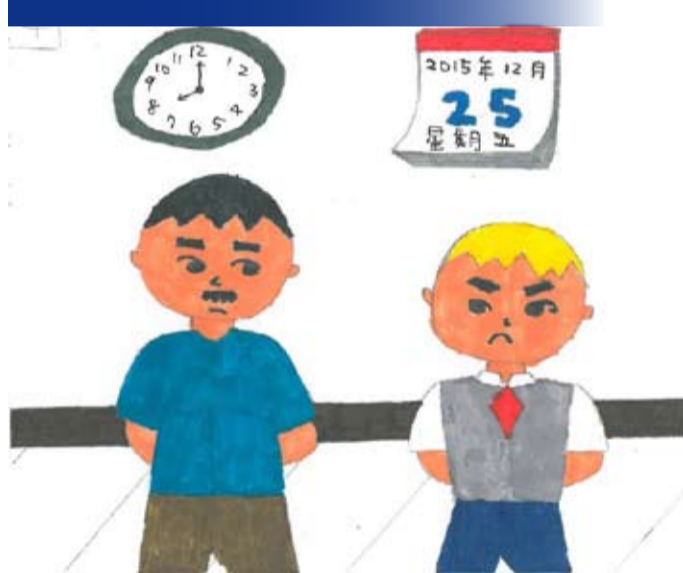
父母：你怎麼那麼沒禮貌？  
**孩子：你真的很難排(髒話)**  
 父母：…(怒！)

## 排名3：給我錢。



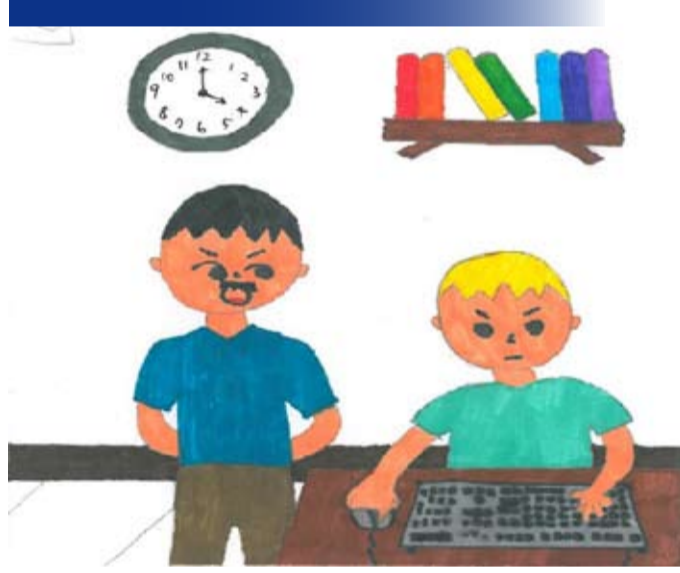
父母：又出去？早點回來！  
**孩子：嗯！沒錢了，給我錢。**  
 父母：…(怒！)

## 排名4：我是不是你生的



父母：零用錢不是給很多了。  
**孩子：我是不是你生的啊？**  
 父母：…(怒！)

## 排名5：閉嘴啦！



父母：我說話你有沒有在聽？  
**孩子：吵死了！閉嘴啦！煩！**  
 父母：…(怒！)

## 排名6：你還不是一樣。



父母：你怎麼這麼粗心大意？  
**孩子：你自己還不是一樣！**  
 父母：…(怒！)

除了上述這6句話之外，孩子也很常說這些話而讓父母感到生氣，像是「我不要讀書！」、「啊！跟你說你又不聽！」、「等一下啦！」、「老頑固」、「別人有我為什麼沒有？」、「隨便啦！」、「我被記過了」、「我交女友了」、「我抽菸、刺青」、「我有車」...等話。其實，孩子會說出這樣的話，也不是真心的，多半是因為在情境下被自己的情緒困住，不知道如何應對，才會情急之下脫口而出，在說完這些話的同時，內心想必也一定感到相當懊悔吧！

## 同理父母，適當表達

在要求別人尊重我們的同時，我們也要學習用尊重、同理的態度待人，跟父母的互動也是一樣。孩子要試著了解，父母心裡其實是很愛孩子的，只是常常因為關心、擔心、著急的情緒而表達上心口不一，而且隨著孩子逐漸長大，心裡也開始著急不知道要怎麼親近孩子，在心裡某處，是多麼希望孩子能像小時候一樣彼此親密、自在、沒有距離的互動！

因此，當孩子對於父母的話感到有壓力、不舒服時，可以試著這麼做：

- 1、提醒自己先冷靜下來。
- 2、深呼吸，先不立即回應。
- 3、靜靜地把父母說的話聽完整。
- 4、仔細想想父母想要表達的真正意思。
- 5、學習用「我訊息」表達：「說明行為+我的感受。」例如：「媽媽，我覺得你誤解我的意思，讓我覺得很生氣。」、「爸爸，我覺得這次考試我已經很努力了，你這麼說我很難過。」