

## 守規矩一點也不難

「小明，不可以玩插頭!」、「小花，趕快洗澡不要再玩玩具啦!」這些話有沒有看起來很熟悉。學齡前的孩子尚未具有自我控制能力，因此需要家長亦步亦趨隨時跟在後方，提醒孩子何謂正確的行為，家庭的規範為何。大人給予孩子規範時，規範須明確清楚。規範必須告知孩子，讓孩子了解，並與孩子約定。若孩子沒有遵守約定，提醒兩次之後仍然不接受提醒，就要「付諸行動」。讓孩子經驗「經驗選擇後的結果」。當給予孩子規範，而孩子出現情緒時，家長應使用同理但不處理的方式-同理孩子的情緒不處理事件。我們使用柔軟、開放的態度接納孩子的情緒，但不跟孩子講道理，因為孩子當下理智現已斷，家長只會越講越生氣，最後改用罵的打的。小孩因此只會記得家長的情緒而忘記家長給予的規範。等到孩子情緒過了高峰之後，恢復穩定之後，選擇孩子心靈比較放鬆、沉澱的時候，並在一個安靜、不被打擾、允許彼此坦誠對話的空間進行「秋後算帳」。秋後算帳的目標不是在數落孩子的不是，而是以尊重、客觀、不對立的方式討論今天發生的事件。並從事件中孩子的選擇與結果，與孩子討論「下次正確的選擇/更好的做法是甚麼」，加強孩子的正確觀念，讓孩子知道下次要「如何做出正確的選擇」。並在討論中重申「兩個選擇」，讓他知道再做不正確選擇會有的結果。重點是注意父及母不可縱容孩子違反規範，或對規範搖擺不定。記住父母是孩子學習最重要的楷模，注意自己也要遵守環境規範。

舉例來說：要帶小孩出門購物時，在家裡先跟小孩約定好「等下去 7-11 只能買養樂多喔!!」，確定小孩都了解並願意遵守約定之後，家長帶小孩到 7-11 購物。但當小孩看到 7-11 有他最愛的果凍的時候，開始吵著要買。此時，爸媽告訴小孩：「我們已經約定好今天只買養樂多了!!，你想要停止吵鬧買養樂多還是想要繼續吵鬧並離開 7-11 甚麼都不買」，小孩還是繼續吵著說：「我想要買果凍」。父母再繼續告訴孩子「我們已經約定好今天只買養樂多了!!，你想要停止吵鬧買養樂多還是想要繼續吵鬧並離開 7-11 甚麼都不買」。小孩當然不會就此屈服，更大聲地吵著說：「我想要買果凍」。此時，父母就「付諸行動」，冷靜地帶著孩子往 7-11 門口走去，不管孩子情緒反應如何，應繼續堅持剛才孩子的選擇，讓孩子經驗「經驗選擇後的結果」，並且於睡前再與孩童討論今天發生的事件。

遵守規範對於年幼的孩子仍然十分困難，孩子自我控制能力通常要到 6 歲左右才能成熟。在孩子成長期間仍需家長持續，有耐心地重複提醒孩子規範，讓孩子在失控、偏離正軌時，經過家長的諄諄教誨，成為守規矩的好孩子。