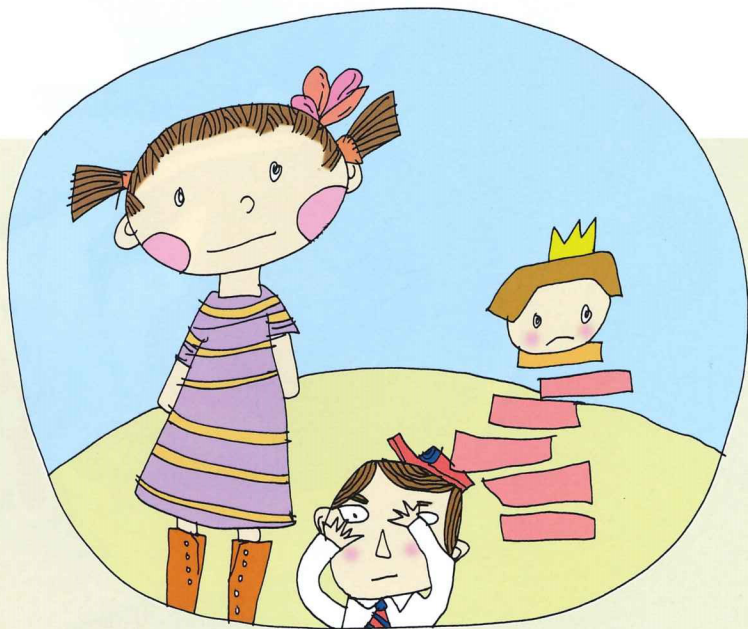




化解說「不」 有妙法

各位父母，你的孩子是否經常將「唔要」、「唔制」、「唔想」等字掛在口邊？這樣又會否令你感到苦惱，不知如何應對？孩子事事說「不」，可能因為他們開始有自主的意識，希望有話事權，以致出現這些父母眼中的「反叛」行為。



孩子經常說「唔要」、「唔制」等字，真令你感到苦惱，不知如何是好。其實，當父母遇到這類問題時，只需避免用提問句、以直接和簡單的語句與他們溝通、在適當時給予選擇的權利，以及用正面字眼取代「不」，自然可以輕鬆化解孩子說「不」的煩惱！

1. 避免用提問句

接近兩歲的孩子已開始有自我意識、意願和意圖，經常向父母說「不」，以致父母認定他們「唔乖」、「唔聽話」，互相角力，影響親子關係。這時候，父母首要學習與孩子溝通，期望他們完成某些任務時，不宜用提問句形式，例如「食飯好唔好？」、「飲水好唔好？飲水對身體好，你乖啦，飲啦好唔好？」。

2. 指示簡短直接

雖然「好唔好？」是很多父母常見的口頭禪，希望減少指令的壓迫感，增加孩子執行指示的動力，以及表現出尊重他們。然而，當父母的指示實際是不可以讓

孩子選擇，而他們的回應是「唔好」、「唔要」時，便會造成假民主的情況，孩子以為可以選擇，事實並非如此，令他們覺得父母沒有聽取其意見，亦不尊重他們的選擇。所以，父母向孩子作出必須執行的指示時，宜用直接和簡短的語句，例如「我哋啲家食飯喇！」、「囡囡，你要飲水。」。

3. 給予選擇權利

父母可以在適當的時候，讓孩子擁有合理的選擇權，但需設定底線，考慮當時的環境安全、時間限制及孩子的能力，來判斷他們可選擇的空間，並讓他們表達自己的意願，減少說「不」的機會，例如當孩子在公園玩耍時，到了預先協定好的時間也不願離開，父母不用跟他們硬碰，可給他們一些選擇，例如「你想玩多一次滑梯，還是跑多一個圈就回家？」。

4. 採用正面字眼

與其用負面的字眼經常向孩子說不，倒不如用正面的字眼讓他們知道可以做甚

麼。例如：孩子跑來跑去，父母每每說：「不准跑」，但孩子雖然不跑，卻跳，於是父母又說：「不准跳」，因此令他們無所適從，不知道甚麼才可以做。父母宜將心底期望孩子做的事情，用正面的字眼說出：「請你坐好」。又例如孩子用手打人，很多父母會立即說：「手不可以用來打人嘍！」而是你可以跟他們說：「手可以用來握手、畫畫、吃東西、擁抱…」，讓他們知道手的正確用途。

放手讓孩子成長

總括而言，父母要了解孩子說「不」是成長發展歷程的一部份，由於大約2歲的孩子開始自我意識增加，且追求獨立自主，在生活上很多事情都想要自己嘗試，所以在安全的情況下，父母可以放手讓他們嘗試，並從旁支持。倘若父母與孩子面對衝突時，父母切忌硬碰硬，最好以正面的溝通去疏導對立局面，這樣既不會破壞親子關係，還可以鼓勵孩子敢於表達自己的想法，培養他們勇於嘗試的良好習慣，邁向成長。☑