

## 家有小霸王：淺談獨生子女的教養策略

少子化是當代社會變遷的普遍現象，家裡唯一或唯二的孩子，必然是父母親全心呵護的心肝寶貝。孩子的發展歷程由先天生理潛質和後天環境經驗交互作用而來，如何提供適當的教養環境，避免孩子變成無法無天的小霸王，相信是很多家長關心的議題。以下就筆者個人臨床上的一些觀察跟想法跟大家分享：

\* 細心觀察並試著瞭解孩子，在關愛的環境中合理設限

平時多觀察及瞭解孩子。例如，哪些情況孩子容易哭鬧或發脾氣？發脾氣的時候他會用什麼方式表現？孩子平常喜歡什麼，怎麼玩遊戲？試著細心觀察及瞭解孩子，是拉近親子關係的第一步，萬一孩子出現問題行為時，這些觀察有助於推敲行為的前因後果，也能找到可以改變的著力點。另一方面，在關愛的環境中設定合理的限制與期待，隨著孩子的能力發展，給孩子練習獨立的機會。父母給孩子的愛永遠不嫌多，關愛卻不能變成讓孩子予取予求的溺愛，以免孩子把擁有的一切視為理所當然，不懂得珍惜及感恩。

\* 互動時維持穩定一致的教養原則

1. 「不可以」之外，「可以」怎麼做

糾正孩子不適當的行為，並教導孩子知道合乎情境規範的適切行為。例如，孩子在公共場合「不可以跑來跑去！」，可以「牽著爸媽的手慢慢走」。

2. 給予具體肯定及鼓勵

適時的肯定及鼓勵可以增強孩子的信心，只說「好棒喔！」、「你很乖！」顯得比較籠統，不妨針對孩子的好表現加上一些比較具體的形容跟描述，例如，「你會自己把玩具收好，好棒喔！」

3. 必要時給予忽略或隔離

當家長說明情境規範，但孩子一直用哭鬧的方式耍賴時，溫和且堅定地說明原則之後，不要再跟孩子討價還價，忽略、不理會他的哭鬧，或是讓他待在安靜的角落，直到孩子情緒平復了再跟他互動。

4. 讚美孩子努力的過程

肯定孩子對於一件事的努力投入，避免只重視最後結果的成功或失敗。例如，孩子拼圖拼了好久還是拼不好，不要說「怎麼拼這麼久還不會！」，不妨肯定他「哇！你好努力試了很久該怎麼拼好它！」，然後再引導他想想看還有什麼方法，或是適度協助他完成。

5. 身教的重要

孩子無時無刻都在觀察及模仿，父母親的一舉一動，都是孩子的學習對象。因此，樹立好的模範就是一種潛移默化的正向教導。

\* 多抽空陪伴孩子，製造同儕互動的機會

現代的父母常忙於工作，往往沒有很多時間陪伴孩子，不妨把跟孩子的約會排進一週的行事曆裡，每天或每週抽出一小段時間和孩子玩遊戲，把握和孩子相處的黃金時間，累積美好的親子時光，無形中也會提升孩子情緒行為的穩定度。此外，也可以多帶孩子參加親子活動，或是和親朋好友相約家庭聯誼，讓孩子有機會學習跟別的孩子互動，促進同儕互動能力的發展。