

PART

1

教养理念
谁说了算？



照着教养书做，还是有问题？

——先了解孩子，再管教孩子

自从泽爸开始对教养有所领悟，重新学习亲子沟通，与孩子一同成长的路上，也并非一帆风顺，当孩子发生状况时，泽爸也像一般父母一样有许多挫折、无奈与不解，“明明就是照着教养书上说的做啊，怎么结局不是那种皆大欢喜、父子相拥的幸福画面呢？”



小孩照书教，你真的做对了吗？

有一次，泽泽在房间玩着玩具，我坐在客厅不时听到咚咚咚的敲墙声，我好奇的起身往房间走去，看到泽泽手拿玩具敲着墙壁。我立刻出声喝止：“泽泽，不要拿玩具敲墙壁啊！”泽泽仿佛没听到我说话，毫无停下来的意思，越敲越开心，越敲越用力。我走上前，抓住泽泽的手，再次重申：“爸爸说过不要再敲了！”突然被我制止的泽泽吓

了一跳，也有点不高兴，于是很用力地想要挣脱我的手，他越是用力挣扎，我当然就抓得越紧。

早已决定不打不骂孩子的我，想到曾经看过教养书上有一种处理方法，叫做“Time out（暂停）”。就是强制暂停孩子正在做的事情，甚至把孩子单独留在房间，让孩子在无干扰的房间中试着调适自我情绪，同时也可以练习自我反省。

于是，我对泽泽说：“你刚刚没有好好玩玩具，所以爸爸要把你关在房间里5分钟，请你自己好好想一想。”话一说完，不等泽泽有反应的时间与机会，我立刻伸手夺走他正在玩的玩具，随即走出房门并用力把门关上。泽泽被我这个举动吓到了，当然紧跟在我身后想要追出来，但却只能用力拍打着房门，大声喊着：“爸爸，爸爸，我要出去，我要出去。”隔着一扇门，听到泽泽难过的哭声，我心中虽

有不忍，但却不断地说服自己：“这是书上教的，绝对不会错！”

“爸爸，帮我开门。”

“爸爸，我不要一个人在房间。”

“爸爸，我要出去。”

这5分钟宛如5小时之久，不管泽泽哭得多凄惨，我还是得强忍住想要开门的念头，直到倒数计时准确的结束。

我缓缓开了门，只见泽泽哭着钻出门缝，抱着我的大腿放声大哭，而且似乎比实施“Time out（暂停）”前更加难过，也不像书上说的，小孩会因此情绪变和缓。甚至从这次之后，每当房间里只有我跟泽泽两人独处时，我只要往门外走去，泽泽便会惊恐地追上来：“爸爸，你要去哪里？”一副深怕我会再次把他关在房里的模样。于是，我花了比“关房间5分钟”更多的时间，才渐渐让泽泽摆脱这个恐惧。

看着泽泽惊恐与哭泣的神情，我叹了一口气，心想：“为什么明明照着书上说的做，还是有问题？还是找不到最好的教养方法？”

无论采用哪种教养法，都要先了解孩子

有了这个疑问，我决定直接问问当事者的感受。我找了一个与

泽泽独处的机会问他：

“儿子啊，你记得爸爸上次把你一个人关在房间里吗？”

“记得啊。”泽泽点点头。

“当时你为什么会这么难过啊？”

“我不喜欢一个人被关起来。”

“你不是一个人啊，爸爸就在门外啊。”

“不一样，你是在外面，而且我要爸爸开门，你都不开！”泽泽似乎想到当时的情境，有点生气。

“那是因为你拿玩具乱敲，所以爸爸才要你自己一个人想一想啊。”

“你陪在我旁边，我也可以想啊。”

我顿时笑了，也想通了，泽泽天性喜好与人接触，不爱独处，像这样毫无预警地把他强制隔离，泽泽的内心当然只有恐惧，根本起不了教养的效用。

在教养孩子之前，一定要先了解孩子。了解孩子远比教养重要——了解孩子每个时期所发展出来的能力，了解孩子与生俱来的独特个性，了解孩子与我们长期相处的习性，才能找到最适合彼此个性的方式来处理。**父母要以孩子的角度与高度适性教养，而非一味地把教养理论套用在自己跟孩子身上。**

不仅是孩子，每个父母的个性也都有所不同。因此，我们要把教养书上的方法视为基本原则与方向，再依照我们与孩子的个性做细部调整，以借此找到最适合彼此的沟通方法。

适性教养：没有“最好”只有“最适合”

此后，当泽泽又发生类似的事情时，因为我已了解泽泽的个性，于是我会先与泽泽讲清楚：“你刚刚又乱丢东西，爸爸已经跟你讲过喽，如果再一次，你就坐在我身边，不能玩任何东西 5 分钟，不过爸爸会陪你。”

如果泽泽接受，即使我待在孩子身边也同样可以产生“Time Out 暂停”的效用。如果泽泽大哭大闹反抗，即使为了隔绝外界对他的影响而把门关起来，我也会跟他在房间里面安抚他，直到他停止哭泣，再陪他一起度过这冷静的 5 分钟。如此，不仅达到了教养的目的，也让孩子感受到我依然是陪着他，爱着他的。

当我试着改变与调整之后，教养的效果也出乎意料的大。我不但更加了解孩子，也更加知道怎么与孩子沟通，再以此摸索出最适合我与孩子之间的适性教养。我不再因为“为孩子好”，却反而让“关系变得不好”。每个孩子都是独一无二的，只有“先了解再教养”，才可以让孩子和亲子关系变得更好。

我相信任何书上提到的教养法，出发点都是好的，也一定有人受用，但这并不是说可以百分之百套在自己与孩子的身上。我们要从这些教养书及文章上学到教养孩子的观念、大方向与大原则。“不打不骂，对孩子讲道理”是个大原则，“引导孩子”是个大方向，“有了孩子之后才开始学习怎么当父母”则是观念。



家中不只一个孩子时，面对个性截然不同的孩子，就要运用不同的教养方法。换句话说，即使已建立了和泽泽的相处模式，我也要与妹妹花宝重新磨合出最适合我与她的教养方式，而非把对哥哥的公式套在妹妹身上。

与孩子的想法冲突时，怎么办？

——跳出对错，成就双赢

亲子间许多事情，并非只有“对”与“错”，其中还包括许多弹性与宽容。倾听孩子的声音，认同孩子与爸妈不一样的想法，并试着让孩子了解父母这样说、那样做的原因及理由，才能一起想办法达成父母与孩子各自希望的目的。



当孩子只想吃水果不要吃饭

花宝撒娇地看着我并摇摇头，表示她不想吃饭了。我看了看花宝只吃了两口，依然满满的一碗饭，对花宝说：“但你只吃了几口啊，等一下肚子饿了怎么办？”花宝想了想，跑到客厅，手上拿着几片苹果，笑着对我说：“那我吃水果就好了，不用吃饭。”

“不能只吃水果啦，还是要吃饭啊。”我摇摇头。

“但是我吃饱啦，我现在只想要吃水果啊。”花宝被我拒绝，有点难过，还有点激动。

“你才吃了几口而已啊，怎么会饱呢。”我笑了笑说，“不然，你再吃几口就好。”

“我就是要吃水果。”固执的花宝不肯退让。

“不行，就是要先吃完饭，才可以吃水果。”我也毫不妥协。

互不退让的两方，亲子冲突一触即发。

跳出“对”与“错”的框架

“不能先吃水果，一定要把饭吃完。”

“怎么只穿短袖呢，一定要穿外套。”

“妈妈煮饭时，不可以进厨房，踏进来就处罚你呀。”

回想我们一整天跟孩子相处，从起床、换衣服、吃饭、出门、洗澡和睡觉等，仿佛任何事情都陷入了“对”与“错”的框架中，而且只有照着大人的意思去做才是“对”的，其他都是“错”的，有时根本没有转圜的余地，只要孩子坚持要做与父母想法相反的事情，或许就会落得被处罚的下场。

我们往往希望借由告诉孩子哪里做“错”了，让孩子记得为什么“错”，进而学习到什么才是“对”的。但生活中所有的事，难道只有“对”与“错”这两个选项吗？没有好好坐着吃饭，错！挑食，错！没有分享玩具，错！如此一来，不但让父母对于教养充满挫折感，孩子也会感到很沮丧。

凡事只有“对”与“错”，只会让孩子越来越退缩，因为动辄得咎，做什么都是“错”，以致信心全失。也会让孩子每天在猜测中度过，因为爸妈“对”与“错”的尺度会随着心情改变，这也让孩子无所适从。最后，甚至演变成爸妈说不能做的事情，就趁着他们看不到时偷偷做，或是被发现了赶紧推卸责任。

这跟被警察开罚单有何不同呢？

当孩子的“导护队”，引导孩子往正确的方向前进

父母要避免陷入“不断向孩子开罚单”的循环，不要做孩子的“警察（仲裁者）”，要跳出“对”与“错”的框架，成为孩子的“导护队（引导者）”。

学校的“交通导护队”拿着旗棍，保护并指挥着过马路的孩子们，当孩子走偏时，没有对与错，“导护队”只需伸出旗棍一挥，引导孩子往学校的方向前进即可，而不是像警察一般，抓到有人违规，立即开罚单！

当花宝只想吃水果不想吃饭，而我坚持要他先吃完饭才可以吃水果时，我突然惊觉：“哎呀，我怎么又陷入警察的角色了。”此时，我念头一转，如果我转换成导护队的角色，会怎么看待这回事？对花宝而言，现在水果比较吸引她，而我的目的是希望花宝不会饿肚子，然后得到充足的营养，那么，要怎么达到亲子双方各自的目的呢？

我带着浅浅的微笑跟花宝说：“花宝，爸爸知道你比较想吃水果，但是爸爸希望你可以吃饱，那……”我停顿了一下，花宝瞪大了双眼，我接着说：“那——要不要吃水果饭啊？！”花宝听到可以吃水果，超级开心地地点头，我把花宝手上的苹果切成一块一块的放在饭里，再用汤匙挖了一大口饭菜，然后把一小块苹果放在饭菜上：“啊——”花宝立刻张开嘴大口吃了进去，边嚼边笑。

最后，花宝将整碗饭连同水果全部吃光了，也更爱跟爸爸一起吃饭了。



父母以“导护队”的角色看待所有的事，会减少许多亲子间的战火，进而让亲子关系越来越好。比如，可以用马克杯装着半杯热水，在安全的保护下，让对厨房感到好奇的孩子试着触摸杯缘的温度，引导孩子知道什么是“烫”，真正了解厨房的危险，而非只是一味地禁止孩子踏进厨房。或者，天冷时，干脆拿起外套，带着孩子站在外面直接感受温度，让孩子自己决定要不要多加衣服。如果担心，请孩子把外套放进包包里，只需提醒：“感觉冷了，就要拿出来穿哦。”不用硬逼着孩子穿外套才可以出门。

孩子们吵架了，我要介入吗？

——自由与限制的界线

孩子人格尚未成熟，需要父母的引导与教导。

但我们也用不着凡事管教，适度放手给孩子自由，除了给他们练习的机会，也让我们多些时间可以当孩子的朋友，拉近与孩子的关系。



当孩子们争吵时，父母该扮演何种角色？

朋友带着孩子来我家做客，泽泽与花宝拉着新朋友到房间里玩，房间里笑闹声不断。

“还给我，这个玩具是我的！”

“积木是我先拿到的。”

“现在是换我，要排队啊。”

我朋友很紧张地一直往房间张望，不时跑去房间门口

观看，很担心自己的孩子做了不好的事情。偶尔，泽泽或花宝还会跑来跟我告状：

“他没有问我就拿我的东西。”

“我跟她讲话，她都不理我。”

我只是笑着响应他们：

“那你去跟他说，请把东西还给我。”

“跟妹妹说，请你回答我。”

就让孩子自己去处理了。

一旁的朋友瞪大双眼难以置信地看着我：“他们自己可以解决吗？”

我耸了耸肩回答：“当然可以，如果他们真的没办法处理会再来找我，到时再跟他们说也不迟。”

此时，一个响彻云霄的哭声打断了我与朋友的谈话，只听到花宝哭喊：“哇——哥哥打我。”

我立刻走上前了解，暂停双方的行为，直到我处理完为止。

我回到客厅，朋友再次好奇地问我：“你不是都让他们自己解决吗？那为什么刚刚又介入处理呢？”

我说：“因为他们碰到线了。”

朋友满脸疑惑地问道：“什么线？”

我回答：“是否要介入孩子的线，也是当孩子的爸妈或朋友这两种角色的切换界线。”

父母必须在“爸妈”与“朋友”两种角色间切换

作为孩子的爸妈，当孩子不小心犯错，我们会指正；当孩子没注意，我们会提醒；当孩子故意犯错，我们会严厉以对。同时，我们也希望当孩子的朋友，当孩子有心事时，愿意跟我们分享；当孩子难过时，愿意跟我们诉苦；当孩子跟同学发生事情时，我们会在第一时间知道。

在孩子面前，若爸妈的角色过于严厉，我们会担心孩子跟我们有距离感，长大后不愿意与我们分享内心的想法；但是如果朋友的角色太过于放松，又担忧孩子没大没小，听不进我们的教导。“爸妈”与“朋友”这两种角色的切换，考验着父母的智慧。

爸妈的角色，是管教、引导与判断是非对错，带点阶级也带点命令。朋友的角色，则是倾听、分享与平等，不说教也不采取高压强迫。父母要与孩子一起讨论出这条界线的定义——让孩子知道，什么时候，我是你的爸妈，什么时候，我是你的朋友的朋友的界线。



爸妈何时该介入孩子的行为呢？

父母要清楚地定义界线，当孩子在自身的健康与安全、对他人的影响与权益上，一旦碰到那条界线，我们的角色就要立即切换成孩子的爸妈，对孩子进行管教。当孩子未触及这条线前，我们的角色则是孩子的朋友，给予他们自

由。随着孩子长大越来越懂事，这条界线再逐渐放宽，直到孩子完全不需要我们的教导，只需要我们的支持与陪伴时，就让这条界线消失，成为孩子真正的朋友吧。

对我而言，孩子之间的相处，只要有安全上的疑虑，像是打人、咬人或拿玩具砸人等，就是碰到了界线，我会立刻用爸妈的严厉去教导孩子。“我知道你好生气，但再怎么生气都不能打人或是拿玩具砸人，你这样做对方会好痛的！”让孩子了解自己与他人的情绪、感受，同时也了解做出这些事情的后果。

如果没有安全上的疑虑，孩子们只是斗嘴、吵架或告状等，我会以朋友的角色去关心，但不会介入当仲裁者。

“好，我知道了。”

“是呀，原来是这样啊。”

“我好高兴你告诉我。”

给予孩子正向的响应，让孩子知道我们接收到他的想法了。如此即可，无须介入，相信孩子可以自己处理与解决。

拿捏好“爸妈”或是“朋友”的角色比重

虽然许多爸妈都宣称要与孩子当朋友，凡事都会听孩子的意见、尊重孩子、以孩子的想法为主，但是，年纪小的孩子个性尚未

成熟，依然需要爸妈的引导与教导。尊重孩子是对的，但许多事情的最后决定权还是要在爸妈手中。

特别是当孩子年幼时，很多事情都仍在学习，最需要的就是父母在旁指导，此时，扮演“爸妈的角色”时间就会多一些。等孩子渐渐长大，再逐渐放宽界线，多用“朋友的角色”陪在孩子身边，陪伴他们长大。

· 泽爸教养经 ·



当孩子长大了，在学校与朋友相处的时间越来越长，渐渐地，孩子的自我意识逐渐高涨，会不断地向爸妈要求更多的自主权，而我们多半会采用朋友的角色陪伴在孩子身边。但一定要谨记着，爸妈不应借着“与孩子做朋友”来探听孩子的秘密，不要当个会想要左右孩子思想的“假朋友”，而是要当个“相信孩子”“支持孩子”以及“赏识孩子”的真朋友！