

斥責的藝術

“斥責”是父母常用的管教方式，對子女一些輕微的過失，這種管教方式通常是很有效的，不過，有些父母卻運用不得其法，以致效果適得其反。

“斥責”是一種輕微的懲罰，目的在於：(1)表達父母對子女行為的否定；(2)表達父母的不滿情緒；(3)讓孩子承受短暫的痛苦，例如受斥責時的尷尬。因此，在斥責時父母一定要針對明確的行為，不應愈扯愈遠變成無目標的指責，父母在表達不滿時也要有適當的節制，絕不應侮辱孩子或攻擊他的人格。

例如孩子逾時返家，適當的斥責是：“你不能在約定時間內返家，我很失望，所以下星期你必須留在家中。”而不適當的斥責是：“我已說過多少遍，但你總是不守信用，簡直無藥可救！我以後都不能再相信你。”兩者相較之下，前者達到了斥責的目的，後者完全是人身攻擊。

“斥責”的要訣是精簡，當不適當的行為停止後，斥責也應結束，例如孩子已經停止喧鬧，父母就不應繼續斥責，但很多父母的毛病是不能停止，結果弄巧反拙：第一、孩子的注意力有限，斥責時間愈長，孩子聽得進的其實愈少；第二、斥責的事情愈多、範圍愈廣，到頭來反失去了焦點；第三、斥責的時間愈長，有時難免愈說愈氣，言語上就很易失控說了一些不適當的話。

凡事做得過份，都會產生反效果，所以斥責時間不應超過五分鐘。有一些父母在斥責子女時，變成自己發洩情緒的機會，把其他生活上的不滿情緒都投射到孩子身上，這只會引起孩子的反感，嚴重破壞親子關係，父母必須避免這個錯誤。

文：心理輔導專家區澤光博士

◇“親子魔法巴士旅程”有效促進親子溝通

“親子魔法巴士旅程”遊戲是促進親子溝通的設施，遊戲以互動方式進行，十分有趣！歡迎家長攜同4至11歲的子女參加。
開放時間：星期一至星期五 16:30-19:30；星期六、日 10:00-13:00；14:00-18:00
電話預約：2884-1284(可提前一星期預約)

