孩子都是來找麻煩的？未必！
學習停止自己過度「自動化」的負面猜測

財團法人「張老師」基金會胡瑋婷心理師



有一天晚上，女兒躺在床上喝完奶，她將空奶瓶拿給我，並問我說：「有沒有喝完？」我開心地回：「這次有喝完哦！很好！」但不知為何，她又繼續問同樣的問題。我耐著性子跟她說：「有啦！有啦！」

我心裡猜想，她肯定是來討貼紙的，因為我曾為了說服她把奶喝完，都會用貼紙獎勵她。沒想到接下來我和女兒的對話就像鬼打牆一樣，她一直問我：「有沒有喝完？」而我一直回答：「有啦！有啦！」不知道經過了幾回合，我倆講話的音量愈來愈大聲，雙方的口氣也愈來愈不耐煩。就在火山即將爆發之際，我看著她深鎖的眉毛，突然間我想到，我曾向她表示，

若是太晚，就不能玩鋼琴，否則會吵到鄰居。

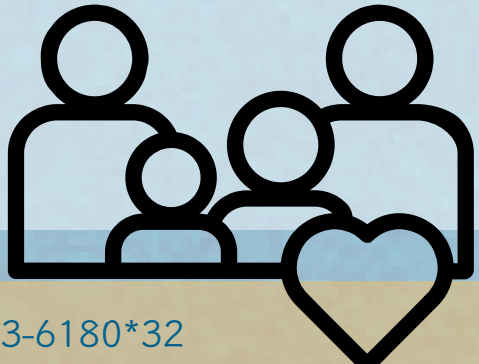
我忽然間意識到，她想問的或許是：

「有沒有很晚？」為了證實我的猜測，

我再次跟女兒核對，才找到了答案。



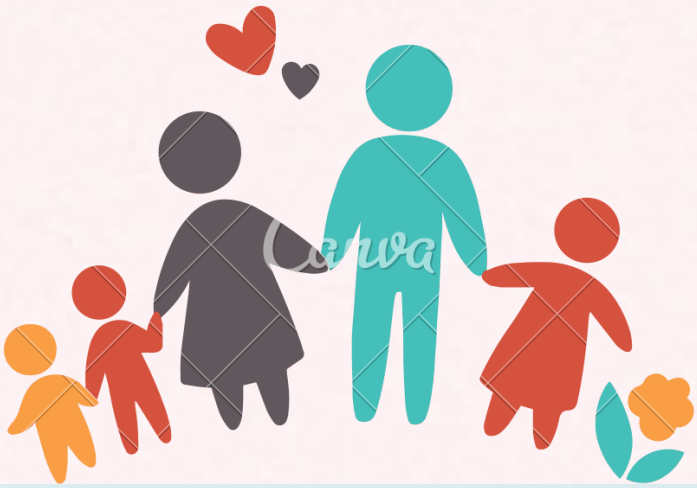
唉呀，搞半天，原來是誤會！當時，我慶幸自己在不耐煩的情況下，還是嘗試鎮靜下來，試著換個想法去理解她、找到另一個可能性。





張老師員工協助方案心情專線：2993-6180*32

專線服務時間：週一至週五(上班日)09:00-17:00



我在自己親子教養相關的著作中提到：通常孩子是很喜歡幫助父母的，但孩子的能力很有限，經常把事情搞砸，讓父母來收拾。父母收拾殘局習慣了，常自然而然地認定孩子就是來找麻煩的。這樣多次反覆下容易自動產生的「思考」，也讓責備的言語隨著不耐的口氣從嘴巴說出來。這樣可真是危險呀，特別是少部分發現誤會後、卻拉不下臉道歉的父母，更容易讓親子關係漸漸有了裂縫。

年幼的孩子因為表達還無法十分精準，因此家長更常感受到的是孩子的「拗」。假若我們願意先讓過於迅速產生、但未必正確的主觀猜測稍稍暫停，試著理解孩子當下行為背後的感受與想法，我們就更能避免曲解孩子的原意，並且有更大的機會去發現孩子的貼心(如同我的女兒，她不確定媽媽是否覺得現在「晚不晚」，於是想先問清楚)。此時父母也能趁機引導孩子如何更加精準地表達自己的意思，提升孩子的溝通能力。

※部分文字出自橙實文化出版《讓孩子成為自己人生的專家：15個「遇」兒心姿態，展開親密的親子之旅》



張老師員工協助方案心情專線：2993-6180*32

專線服務時間：週一至週五(上班日)09:00-17:00