# 親子的約定，練習的起點

### 陳奕安專任老師(諮商心理師)

友緣基金會親職101問~月刊263期

**當小火龍生氣時，他目前的直覺反應是丟東西或打人。小火龍的爸媽很氣餒，因為每次都跟小火龍花很長的時間好說歹說，小火龍最後也口口聲聲答應「下次不會了」，但真的到下次還是破壞王上身。爸媽覺得小火龍根本不守信用，都沒有在管約定好的事，愛動手就動手；已經開始懷疑用好好講的對小火龍沒有用，是不是真的要好好給他一頓教訓，才能嚇阻他一直動手下去？**

**只要曾經努力用溝通與孩子解決問題的家長，對於上述的情形應該不陌生。在我和家長討論孩子的情形時，聽過的親子約定還真不少：回家先寫好功課，再做想做的事；每天要練多久的鋼琴；一天只能玩多少３C產品；做錯事要勇於承認；不可以未經同意拿大人的錢；房間要維持整齊；做家事；幾點前要上床；在學校上課不可以講話、不可以頂撞老師……。**

由於我們會期待約定的人排除萬難做到答應的事，因此當孩子約定了又做不到時，我們會失望是在所難免的。不過不妨讓我們回想一下自己類似的經驗，因為相信大家都不是完人，也多少曾遭遇跟他人約定好，卻力有未逮的情形。並不是我們不重視跟對方的約定，也不是我們刻意要毀約，但有時就是會發生一忙起來就忘了某些事，或是沒有算準時間就遲到了等情況。此時我們可能會對自己失望、責怪自己，畢竟多數人都喜歡說到做到的感覺。話說回來，其實孩子經常也是如此，做不到答應的事時很沮喪。只是就跟大人一樣，沮喪的心情不一定是用沮喪的方式呈現，而可能是經過一層包裝，轉換成攻擊、對抗、輕視……等等容易讓人誤以為不在乎的外顯行為。

　　那麼身為教養孩子的大人，我們想要孩子從這些經驗中獲得什麼呢？我們可以將我們的失望情緒轉化為「沒有信用」、「講都講不聽」等標籤，貼到孩子身上；我們也可以協助孩子從經驗中學習，成為未來調整、有信心做得更好的參考。相信絕大多數的家長會想選後者。

　　而如果要幫助孩子從經驗中學習，我們可以從瞭解著手：孩子這次發生什麼事呢？碰到什麼困難？下次如何創造出促進成功的條件？根據我與孩子工作的經驗，當孩子知道有約定，卻又無法達成時，通常有以下幾種可能：

**●缺少遵守約定的實際方法：**  
　　比方說孩子很想生氣的時候用講的，但實際碰到不高興的事情時，才發現不知道怎麼講，只好忍耐，到最後忍不住就還是動手了。這時候如果我們能看見孩子有一段時間成功控制打人的本能衝動，陪他一起惋惜最後的破功，並幫孩子練習下次類似的情形可以如何說，孩子未來會更容易達成目標。

**●雙方對於約定內容的理解不同：**  
　　例如「手機不要玩太久」這樣的約定，大人心裡想的可能是三十分鐘以內，孩子很可能玩個三小時也不覺得久。因此最好是訂出具體的時間，減少主觀解釋的爭議。約定的內容越具體，就越能夠思考達成的策略。但像是「你今天要乖」這種約定就過於抽象，孩子即便想達成，也可能不盡然知道要做什麼，反而容易變成親子糾紛的溫床。

**●實現機會本來就很低的約定：**  
　　像是約定不能生氣。因為生氣很多時後是自然、提供重要訊息的情緒反應，所以約定完全不能生氣就跟約定完全不能肚子餓差不多，不但幾乎不可能實現，就算孩子勉強做到了，也不見得健康。比較適合的約定是生氣時使用代價較小的應對方式，例如：生氣時說清楚自己在氣什麼；真的很想動手就打軟的東西，不打人。

**●孩子在約定時沒有想清楚：**  
　　孩子有可能是覺得討論時間過長、有其他更想做的事、想要成為家長心目中的「乖孩子」……等等，因此沒有考慮清楚就答應了。由於事先規劃能力要到青春期尾聲才會成熟，我們在與孩子做約定時，如果能共同推想實行的情形、提出孩子可能會遭遇到的困難，並思考可能的對策，孩子也能從中有所練習。像是孩子如果約定要說實話，但又因擔心會被處罰，所以實現諾言有困難，家長可以建議孩子先說「我會講實話，但請你們不要處罰我」，並跟孩子約好以處罰以外的方式處理。

　　特別是對於年紀比較小，各項能力都還在發展初期的孩子，我們可以考慮先不以一般社會的態度來看待與孩子的約定，而將其當成是孩子需要透過多次練習，逐步達到的能力目標。如果是擔心孩子會不瞭解一般人賦予約定的意義，家長可以強調因為是家人，所以願意給他多一點機會練習，而別人對於答應的事沒有做到的人可能會有什麼感覺。孩子在與他人的關係中，也會藉由自然結果學習遵守承諾的重要，像是如果答應生氣用說的，但又一直動手，別人最後可能就不願意跟他玩。最重要的是家長以身作則，自己答應孩子的事，一定要盡可能做到；一時做不到就要說明原因，並積極尋求彌補的機會。如此一來，孩子即能從家長身上學到面對約定的適切態度。

　　與孩子進入約定、協助孩子找到學習的目標，這是協助孩子成長很好的起頭。如果我們將這些約定的目標想像成目的地，並與孩子一起研究到這些地方的實際交通方式，思考這次的經驗如何幫助未來的路途更順利，相信孩子會能更頻繁地抵達終點，並從成功中累積自己的能力和信心。