

教小孩從錯誤中學習

作者/羅伯特·布魯克斯、薩姆·戈爾茲

如果想培養小孩挫折忍受力,就必須讓他們知道錯誤是生命的一部分。

傳達這個訊息的機會幾乎俯拾皆是。方法之一是做小孩的表率,並協助小孩培養對錯誤抱持更積極、不認輸的態度。不論小孩潑灑了牛奶、一時忘記別人的名字、在戶外走動時絆倒,教導他們記得儘量保持冷靜,以清楚的言語說明如何降低犯相同錯誤的機率,而且盡可能運用幽默感。幽默,會將錯誤的負面力量降到最低。

家長可能希望在合適的情況下,和子女探討他們的學習評量表及教師評語。曾有一位擔任律師、事業非常成功的家長,向我們吐露他和一對小兒女之間的討論和對話。他說:「他們為了爭取好成績給自己太大壓力,好像前途就繫於中學成績似的。我認為,他們這種態度並不是因為我和我太太對他們說過的一切,而是許多小孩自然感受到某種壓力。

有一次,我跟小孩討論他們應該放輕鬆時,女兒說:『你說得倒輕鬆,你大概常常不費吹灰之力就拿到好成績。』

聽到女兒這番話我才明白,我真的從沒和他們談過我求學時的種種。

我父母一直保留我的成績單,後來全交給了我。結果我和小孩就從回顧我的成績單和老師評語開始聊起我的求學經過,其中包括十年級社會科

老師寫下的這段話：『他的成績並不能反映他的能力，但以他來向我討更高分數的說辭顯示，法律或許是適合他攻讀的學科。』

我不認為這個老師是用幽默的方式寫下這段話，可是當我和小孩看到時，我們都笑了出來。他們還發現，原來我的成績並不如他們想像中的優異。」

家長在小孩犯錯時的反應，和示範如何正確面對錯誤一樣重要。你的反應是不是看他無法順利組合玩具就生氣又挖苦？你的評語是否儘量避免強化負面作用，例如：「如果老是急就章，你永遠也不會成功!」、「你為什麼不用用大腦!」，或者：「我常常跟你說，你做的一切永遠都不可能成功!」

當小孩犯了一些我們認為可以避免的錯誤時，父母往往很容易情緒失控。如果盛怒讓我們產生偏見，認為小孩沒有能力學習，他們就會誤以為錯誤就是能力不足的象徵。記住一個問題：「我希望別人用我對子女說話的方式與我交談嗎？」

你也可以幫小孩為隨時可能出現的錯誤做好萬全準備。例如，有個父親教女兒學騎腳踏車時，就對她說：「不要擔心，我隨時在旁邊接著妳，幫妳再坐上去。過不了多久，妳就可以自己騎車了。」諸如此類簡單又有力的叮嚀和打氣，可以讓小孩知道，即使他們跌下車來，父母隨時在旁協助他們。

另外，當小孩無法順利完成一件事時，不妨以他們認為可能有幫助的方

式和他們討論,如此可以傳達以下訊息:情況絕對可以改善,糾正錯誤的方法有很多種。

家長可以在行動計劃就緒時,問孩子:「如果無法達到預期效果,你打算怎麼辦?你的備用計劃是什麼?」提出某件計劃不會成功的可能性,不應被解釋成注定失敗的預言;這只是承認:並非每件計劃都能成功。

事實上,只要小孩知道他們可以另謀對策,坦然面對計劃可能不會成功的現實,反而能幫助他們學習用更妥善的方式及態度面對錯誤。

當孩子因受到責罵而情緒失控時 作者/姜佳妤

親子家庭生活，不只有歡笑，也有時候會面臨到挑戰、生氣、難過的時刻！當孩子面臨到問題，這便是親子教養真正需要發揮功能的時機啊！

我們做父母的，一定或多或少遇過孩子在學校、祖父母家、甚至是在自己家裡，因為做錯的一些事情，而被責罵！每一個孩子面對責罵、做錯事情後的羞愧感的方式都不一樣！有的孩子是默默承受，知道自己做錯了，然後回家 的路上大哭一場，有的孩子是一回到家都跟媽媽說今天被老師罵了，然後希望你安慰他，有的孩子是根本不說，就當錯沒有這件事情發生…。有的孩子個性比較直率一點的，可能就在父母來接的時候，就在所有人面前大聲的說出來了…。

有些少部分的孩子會在挨罵之後，還不認錯，覺得自己沒有做錯…。基本上，每一個孩子，甚至每一個人，都有避免痛苦、趨向快樂的習慣。每一個孩子，都害怕被責難、被懲罰！在國小任教，基本上我也是發現很多孩子其實大部份在家裡跟爸媽分享的都是「自己的好事」，當他不小心犯錯時通常很少告訴家長（因為知道爸爸媽媽會再罵一次、再念一次他們）如果你今天接 回家的小孩，是嘟著嘴巴、眼角泛紅，可是不管你怎麼問，他都只是搖頭， 然後吸一吸鼻子，看著窗外，可能看著看著有觸感傷情地掉下了淚！甚至開 始抱頭痛哭，那就一定是學校發生什麼事了！

很多時候，孩子會因為自尊心受損的關係不願意當場說，而導致孩子上了車、回家寧願自己一個人默默地哭、也不願意告訴你的原因…。這時候其實最好的處理方法，就是讓自己成為孩子可以休息、情緒能在其中安全宣洩的空間。先不要急著問「發生什麼事、我去打電話問老師、你怎麼了啊？」先吸一口氣，想像自己是一個非常大的空間，讓孩子可以在其中安心的休息，想像自己是一個平靜的角落、一個可以靠岸歇息的港灣、一棵可以讓佛陀坐在它之下成道的菩提樹通常還孩子會大哭、非常生氣，有那麼大的情緒起伏，是因為他還在學習表達自己心中感受到的情緒，許多的情緒對孩子而言其實是很陌生的，他沒有辦法用言語形容感受到的情緒，也無法用我們大人所謂「適當的方法」來表達還有發洩出來…。

我們可以想像孩子在這過渡時期都很像是綠巨人浩克，太多的能量、太強烈的情感，所以會有很強烈的表達！所以對我們大人而言，有時候孩子會因為一件事情而有過度地反應、或是太激烈強度太大的回應，做父母會因此而感到煩惱還有憂心…我們要懂得分別「孩子的情緒」跟「孩子的真正本質」，有時候孩子表達出來的是他的情緒，不是他的本質！

一旦我們把可以把孩子的真正本質，跟孩子那一剎那間表現出來的分別出來之後，做父母的就可以冷靜多了！

孩子一直到青少年時間中間，都需要一直與自己的情緒、自己的身體作適應、去瞭解自己，所以很多行為表現出來比較劇烈其實都是正常

的！這些都是孩子 正在學習控制他情緒、學習瞭解他自己內在身體感受的過渡階段！

父母在這個時候，能做的就是陪伴，還有「以瞭解孩子感受為前提的溝通」，（就是先不帶有批判、責難、或是馬上想要理清誰對誰錯的想法）每一個孩子都需要被瞭解，他的每一個反應其實背後都有一個需求需要被滿足，當孩子完全地被瞭解之後，他的情緒就會慢慢地緩和下了…。

緩和下來之後，如果小孩已經回到正常的狀態了，再跟他慢慢地談他可以怎麼樣的改進、或是之前做的事情其實是很危險的，所以以後不可以這麼做…。有的孩子情感比較纖細一點的（很容易一講到情緒馬上回覆到激動的狀態），其實需要等個一兩天，當他心中把這件事情慢慢地沈澱下來之後，在他比較平和、快樂的場合裡，再跟他談行為可以改進的地方、還有做錯事的部分！

每一個孩子的個性都不同，最重要的是瞭解自己的孩子，他到底需要怎麼樣的 支持（當然不是盲目地支持），用自己的方法，讓他知道自己被愛、被支持！ 加上一些溝通技巧、多一些瞭解（不管是身理還是心理），相信每一個爸媽一定可以創造出非常棒的家庭情感！