

親子練習課

孩子叫不動？別急著吼

文 / 楊世華 (親職溝通工作者) 圖 / 達志影像

「很多時候，爸媽不是在叫孩子行動，而是在跟時間吵架。」

你說：「去洗澡。」孩子說：「等一下。」你再說一次，他回：「我有聽到啦！但他仍然黏在沙發上。」

你看著時鐘，腦中不自覺開始想：作業、聯絡簿、明天要穿的衣服、水壺、睡覺時間……越想越著急，語氣就越強硬。最後，孩子動了，可是擺臭臉，你也覺得像剛跑完馬拉松，很累，還沒獎牌。

先替爸媽說句公道話：你不是沒耐心，是真的太忙，太累，太怕來不及；再替孩子說一句：很多時候孩子不是故意「叫不動」，而是他此刻還沒具備「啟動條件」。

要孩子開始做事，常常得先「回來」——回到此刻，回到能跟你合作的狀態。

三狀態 理解孩子的不積極

孩子叫不動，常見有三種「卡住」的狀態。

● 注意力還停在上一幕
可能是遊戲、影片、玩具，也可能是今天在學校不愉快。你講的話，他聽到了，但訊息沒真正接收。這時，你隔空喊，他會更像被打斷，頂嘴是他的保護。

● 身體已經低電量
孩子上一整天課，守規矩，跟同學相處，其實很消耗精力。回家後，自控力像手機電力剩百分之五，爸媽再塞一堆任務，他只想關機。

● 心裡害怕
有些孩子拖延，是怕做不好，怕被罵，怕爸媽失望。你越催，他越緊繃；他越緊繃，就越難開始。

三方法 讓孩子與你同行
理解孩子卡住的狀態後，三個有效的方

法，今晚就能試。
● 先連線，再指令 (十秒)
不要站在遠處喊。走近孩子，蹲下來或站到他視線前，先說一句 (短短就好)：「我看到你在忙，我跟你說一件事。」等他看向你，再給一句清楚指令：「先去洗澡。」把孩子拉回和你同一個頻道，事情就走得動了。

● 一次只說一件事 (讓孩子看見「一步」)
爸媽急的時候，容易「任務連發」：洗澡、寫作業、收書包、洗水壺……孩子聽到的是「一堆任務。請把話縮短到只剩一步：「先洗澡。洗好我再跟你說下一步。」

「卡住」的狀態。

「我看到你在忙，我跟你說一件事。」等他看向你，再給一句清楚指令：「先去洗澡。」

把孩子拉回和你同一個頻道，事情就走得動了。

一次只說一件事 (讓孩子看見「一步」)

不過，對速寫新手的我來說，不只該注意「畫些什麼」與「怎麼畫」，「不畫什麼」是更艱鉅的挑戰。眼睛看得見每一片葉子，每一顆石子，每一層磚瓦樓閣，但只能畫出輪廓與明暗。速寫教會我，可能畫壞無法補救的「豁達」，還要有抓大放小的「捨得」。

速寫雖然靜態，但畫筆下的直曲橫折，已是長途跋涉，千迴百轉了。完成三幅圖的練習後，我彷彿跑了一場紙上馬拉松，費力耗神的我，雖然略顯疲態，卻精神煥發爽朗。即使曾經錯過，但人生沒有白走的路，只要熱情依舊，生命會讓它在下一個路口等待。



這時，你會發現孩子比較叫得動，因為他看到的是「可以完成的事」，而不是「永遠做不完」。

給轉場時間 (特別適合螢幕黏著度高的孩子)
對正在玩遊戲或看影片的孩子說「立刻停」，最容易引爆親子衝突。爸媽可以這麼說：「我給你三十秒收尾，存檔。我會回來。」三十秒到了，你回來後，語氣穩定的說：「好，時間到。我陪你一起收。」

這是教孩子練「收尾能力」。能收尾，才有自控力，能避免天天上演親子拉扯。最後，送爸媽一句很寫實的話：「作業沒寫完，最先焦慮的常常不是孩子，是父母。」所以我們要做的是把孩子帶回「可合作」的位置，這樣才能省力。

心情 獨處

文 / 王靜利
孩子年歲漸長，已懂得安排自己的課餘時光，而我重拾年輕時未竟事務，學習速寫，沉浸在黑白線條裡。當我隨興望向四處的風景、房舍，眼光不再是匆匆一瞥的掠過。總想著這個角度不錯，適合作畫；小路旁，木門半掩的小房子，有點故事；角落邊，擺設兩三個盆栽，挺可愛。平日裡，來來回回經過無數次的大街小巷，突然鮮活起來，真奇妙！美，無所不在，美在一雙能發現的眼睛，這是我始料未及的轉變……

傳燕鈺

投稿家庭生活及教養心得、親師溝通等原創作品，請上國語日報社網站「日報期刊/線上投稿」。本刊得刪修來稿。投稿一個月未接獲獲通知，請自行處理稿件。

主編 傅燕鈺

投稿家庭生活及教養心得、親師溝通等原創作品，請上國語日報社網站「日報期刊/線上投稿」。本刊得刪修來稿。投稿一個月未接獲獲通知，請自行處理稿件。

投稿家庭生活及教養心得、親師溝通等原創作品，請上國語日報社網站「日報期刊/線上投稿」。本刊得刪修來稿。投稿一個月未接獲獲通知，請自行處理稿件。

投稿家庭生活及教養心得、親師溝通等原創作品，請上國語日報社網站「日報期刊/線上投稿」。本刊得刪修來稿。投稿一個月未接獲獲通知，請自行處理稿件。

投稿家庭生活及教養心得、親師溝通等原創作品，請上國語日報社網站「日報期刊/線上投稿」。本刊得刪修來稿。投稿一個月未接獲獲通知，請自行處理稿件。