

# 規矩不是管教是理解

文/柯書林 (臨床心理師) 圖/達志影像

「K老師，我家孩子明明答應玩手機會遵守使用規範，卻老是說到做不到。只是守規矩罷了，有那麼難嗎？」安安媽媽一進晤談室，就向我告狀。

## 不遵守規定引發衝突

升上小學六年級的安安，好不容易跟媽媽爭取到每天玩十分鐘手機遊戲的時間，但沒兩天就超時使用。歷經多次衝突後，安安媽媽特別帶安安來找心理師，想釐清問題究竟出在哪。

「爸爸媽媽也滑手機，心理師，你常滑手機吧？那為什麼我被限制只能滑十分鐘？」擺臭臉的安安不甘示弱的反駁。

「因為你是學生啊！每天該上學，也有功課要寫。而且你不止滑手機超時，還越來越晚睡，甚至連澡也不洗！最誇張的是有手機就完全不跟爸爸媽媽講話了。」安安媽媽顯然因有些被孩子的



頂撞惹惱了，瞬間拉高講話的分貝。

就在我試圖打圓場，強調親子雙方都沒惡意，沒想到，安安此時接著爆料：「上次半夜我起身上廁所，看到你和爸爸兩人在客廳各自滑手機，你們也不睡覺，也沒跟對方講話呀！」

## 規矩的心理運作機制

如果您府上也為孩子訂了一堆規矩，且執行的狀況類似上述安安家一樣陷入混亂，不妨先跟著K老師，一起想想「訂規矩」及「守規矩」的心理運作。

話說人生充滿不確定，在人際相處上當然也不例外。所以任憑兩造各自表述，那麼衝突紛爭便在所難免。此時，通常透過彼此協商，制定一套規範，讓大家都有所依歸，比較能有「可以掌控什麼」似的安全感。

現在將「訂規矩」放進親子關係中來看，最初，因為孩子小，沒那麼懂事，所以父母說了算。我在《減法教養》一書中提到：直到孩子身高逐漸接近父母，開始發展「自我」概念，「守規矩」就成了「被掌控」和「沒有自我」的同義詞，於是出現想挑戰「規矩為何非如此」的話語權爭奪戰，自然不足為奇。

其實，「規矩」說穿了，就是幫人提升「掌控感」的工具。訂規矩時，有其目的存在；達成協議時，一定有當下的时空背景，雙方肯定想好好遵守規矩，以便各取所需——爸媽可以放心，因為孩子使用3C會遵守時限；而孩子得到滑手

機不被干擾的寶貴時間。偏偏隨著時空的轉變，或許是手機實在太讓人愛不釋手，原本談好的規矩開始受到挑戰。

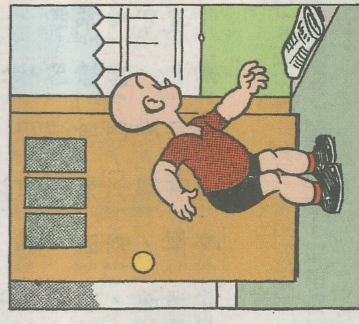
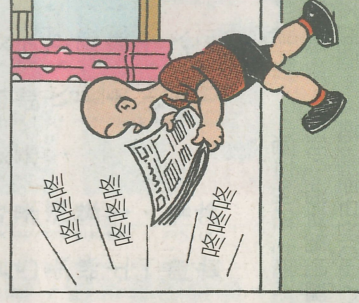
「根據我多年接這麼多個案的經驗判斷，聰明善觀察的安安，不是不想遵守規矩的孩子，我也認為安安媽媽只是想要孩子身心健康，並非完全不能商量的父母。但基本上肯來找第三方商量的人，多少有心想改善。而「訂規矩」只是為了讓雙方能有彼此信任的基礎，是可依雙方的接受程度進行調整的。」我分別看了這對母子的表情，確定雙方都還算買我的帳，我接著說：「十分鐘對即將上國中的學生來說，其實有調整的空間。」

安安有些驚訝，安安媽媽則是欲言又止。

「我相信如果規矩是經由雙方共同商議，不至於讓某一方感到太勉強，才比較有共同遵守的可能。」語畢，忍不住笑著說：「我們大人也得遵守『有家人在身旁時，不要猛滑手機』的規矩呵！」

## 心理師的小叮嚀

孩子不會變成你「希望」與「期待」的樣子。他只會長成「你給他看到」的樣子。



- ① 星期天讀報最享受。
- ② 《小亨利》和《淘氣的阿丹》是我的最愛。
- ③ 打鼓卻是他的最愛……
- ④ 兩全其美，各得所愛。



譯/蔡自容