



創意處罰50招

本篇文章摘自：商業周刊第 1084 期

作者：黃瑞瑩、李郁怡

家中的小霸王，讓你招術用盡，還是身心俱疲嗎？50個創意處罰妙方，讓你打造自己的「管教百寶箱」，停止再當抓狂父母吧！

場景一：「你要是罰我關在房間裡，我就打開冷氣，把衣服脫光，凍死在裡面！」

小學五年級的小威又跟爸爸起了衝突。

這不是他第一次威脅爸爸。曾經，爸爸要處罰他，他威脅要跳樓，一隻手和一隻腳就懸在窗外。「這可是三十一樓啊，」媽媽、爺爺、奶奶、阿姨都緊張的在旁邊，「拜託」小威把手腳收回來。

結果，小威獲勝！他不但躲過處罰，爸爸之後還把家搬到一樓。

然而，小威的威脅推陳出新，用頭撞牆、開門作態離家出走，樣樣都來。在上海工作的台商爸爸，頭痛不已，今年暑假返台，特別帶著小威一起到醫院尋求專業協助。

場景二：五歲大的芯芯，因為一歲多的妹妹爬過她的玩具，竟然拿起玩具朝妹妹狠丟。剛下班的爸爸看到這一幕，氣炸了。

「我那時想，鎮暴警察驅離這種暴力分子，就是用水噴！」二話不說，他抓起芯芯往浴室走，用蓮蓬頭噴她。他當時只想，讓芯芯也嘗嘗被暴力對待的後果。

沒想到，「事發」一年多，芯芯還經常跟人家說：「我爸爸拿蓮蓬頭噴我。」為此事已自責一年的爸爸，當場面子掃地。

上述兩個場景，似曾相識？面對孩子的負面行為，父母常陷入困境。

小威的爸爸，是忙碌的台商，全家把兒子寵上天。但隨著小霸王長大，目無尊長、打架等行為令人頭痛，每次想管教時，總不敵兒子層出不窮的「創意威脅招數」，他只有屈服的份。



小孩讓你情緒快失控，把他隔離在帳棚內反省，是讓彼此冷靜的好方法。
(攝影●張家毓)

家有怪獸小孩.....

威脅、傷人難自制，說不聽、不敢打，父母身心俱疲

令人驚訝的是，忪忪的爸爸，是大名鼎鼎的臺安醫院小兒心智科醫師許正典。八年多來，他總是和藹可親的協助上門求診的無助親子。然而，「父母也是人，也有情緒，」回到家，拖著疲憊的身子、超負荷的大腦，於是，偶爾也會有不當的處罰。

【商周調查】你認為哪種管教方式是最好的？

現代父母越來越忙，小孩的功課壓力越來越重，親子間的相處時間變少。當孩子發生負面行為時，父母來不及發現，等到發現時，又常因虧欠而縱容，或用錯處理方法，久而久之變成惡性循環。

兒童負面問題增加，已讓小兒心智科門診負荷越來越大。許正典八年多前開始看診時，每個月約六十個門診量，現在已暴增到五百個，成長七倍。為應付龐大門診量，六月份，臺安還特別開設自費的臺安診所敦南心智發展中心。

小兒心智科醫師超時看診成為常態，台大醫師高淑芬醫師的上午診，常看到傍晚六點；許正典最近一次的下午診，也看到晚上十一點。

然而，現代孩子的負面行為千奇百怪，傳統的處罰方式不再奏效，父母管教方式能更具創意，提高管教效能嗎？

「多數父母壓力已經大到根本沒有創意，只有創傷了，」許正典苦笑。「蓮蓬頭事件」讓他深自檢討，這種處罰可能造成女兒的心理陰影。因此，當孩子出現負面行為時，「有時候，不處理比處理還有效，」「避免創傷，是聰明處罰的第一步。」他說。

管教，要跟上時代.....

光用處罰只能治標，看穿偏差行為的背後意涵才能治本

現在，許正典若看到不滿行為，想打小孩時，「手一伸出去，馬上自我提醒，手就轉個彎、假裝要伸懶腰。」他伸出手來示範。當他想罵英文「雪特」(shit)時，轉念一想，「就轉個彎改說雪、雪、雪，『血小板』。」

女兒不解：「什麼是血小板？」他苦笑：「如果你不乖，爸爸就貧血、充血在血小板。」

「負面行為，是孩子表達複雜情緒的方式，他可能要表達痛苦、嘲笑、生氣、難過，」許正典說。若父母只對表面行為處罰，一定無效。

「許多父母都犯了這個錯——他們把注意力放在處罰上，而不是放在偏差行為本身。」美國知名教育學者賽維爾(Sal Severe)指出，「如果你發現，處罰的次數增加了，但負面行為沒有改善，這就表示這個處罰無效。」因此，找出負面行為背後的原因，才

但負面行為沒有改善，這就表示這個處罰無效。」因此，找出負面行為背後的原因，才是治本之道。那麼當孩子出現負面行為，父母該怎麼辦？

父母，要從頭學習……

靜下心做三門功課：情緒抽離、正確歸因、對症下藥

第一步，先簡化、抽離，不要把孩子的行為與自己的情緒做連結，以免把事情複雜化。「回到家，先洗手，等於洗去一身的疲憊，換個心情跟孩子相處，」許正典建議。

第二步，分析負面行為背後的原因，也就是「歸因」，這不容易，卻最核心。譬如，孩子總被說上課不專心。然而為何不專心？可能是孩子聽力不佳、甚至有學習障礙？或長期跟著父母作息晚睡，導致精神不佳？或孩子體質過敏、鼻塞？甚或孩子人際關係不佳，導致自卑、焦慮而無法專心等等。

然而，歸因不一定只出在孩子身上，學校、老師、外在環境都可能影響孩子的行為。譬如老師的人格特質、領導風格是否與孩子格格不入；老師最近是否壓力太大，本身也焦慮。

甚至，問題可能出在你家。夫妻常吵架、對小孩責罵多於鼓勵等，都可能讓孩子心理受創，表現不佳，或希望藉此吸引父母注意。

高淑芬舉例，當孩子竄改考卷，是否因「你常用一百分、零缺點做標準，」小孩做不到，只好欺騙？「國中以下的孩子，（負面行為）七成原因來自父母，國中以上受環境影響大，但會受影響，表示家庭也不太穩，」高淑芬觀察。

第三步，對症下藥，找出解決方案。然而，如何擬定聰明的解決方案呢？只要你掌握以下三大要點靈活運用，就可自己打造一個「創意管教百寶箱」，變成天才老媽或老爸。

方法，要掌握三點……

目標確實可行、少用「不」字、親子共同討論決定

一、*管教策略目標必須確實可行。*

如同Google中國區總裁李開復說，自信心是孩子潛力的「放大鏡」。如果父母能夠協助孩子擬定實際、可衡量的目標，孩子做到了，就開始慢慢有自信了。如果你擬定一個不可行的方案，「就像把孩子放到糖果屋裡，卻要求他不要吃東西；或把電腦擺在他前面，卻要他不去碰滑鼠」一樣，淡大教育心理與諮商研究所所長李麗君形容。第二、*必須以正面方式鋪陳，跳脫傳統的負面削弱法。*

根據神經語言學，如果對孩子說「不准××」，孩子的大腦往往會忽略了「不准」、「不可以」這幾個字，只記得不被允許的負面事項。

因此，「多用正面的例子，少用負面例子，」李開復舉例，譬如孩子喜歡玩電腦，不要說「不准玩」，告訴他，如果你的成績夠好了就可以玩。把每一個「否定」變成「機會」，把自主權從你身上轉移到孩子身上。這樣不但能培養獨立能力，而且孩子還會為了自己的興趣，更努力做那些「必須做」的正面行為。

第三、管教方式，必須是親子討論後決定。

「規矩，要孩子深深記住，而且相信、理解，」李開復說。即使父母很確定該怎麼做，但如果設定規矩時能把選擇權給孩子，孩子才能瞭解規矩背後的「why」。也因為是共同討論的，孩子有參與感，被處罰時也會心甘情願。

找出孩子的病因，再把握上述三個原則，管教自然有效，若再加點幽默感，你就成為創意父母了。但前提是，「你自己一定要把（管教子女的）道理想清楚，」人本基金會新竹分會主任李慧貞提醒。

小寶，國小三年級學生，平常聰明伶俐，記憶力超強，但一遇到作業，總丟三落四，不是沒帶功課、考卷沒訂正，就是聯絡簿被老師寫紅字：「上課愛講話，影響同學上課……。」

小寶的媽媽是標準的「第一名」學生，她常納悶：「小寶怎麼跟我一點都不像？」每天晚上，媽媽苦口婆心的勸誡小寶，但「屢勸屢犯」，幾乎黔驢技窮。

這天晚上八點，媽媽疲憊的進門，小寶低頭不語。「不對，該不會聯絡簿又是紅字了吧？」她立刻衝進小寶房間，搜出聯絡簿，「天啊！」面對龐大的工作壓力，加上「可能不成材」的兒子，媽媽瀕臨抓狂，手快揮出去了。突然，她收回拳頭，「前幾天已經狠狠揍過他了，還不是沒用！」生氣的她，決定讓小寶晚上到公寓頂樓睡帳棚。命令一出，小寶的爸爸負責搭帳棚，小寶的姊姊幫弟弟拿了睡袋、手電筒等備用品上樓。漆黑的夜晚，開放的頂樓空間，小寶在帳棚裡，守著一盞微弱的手電筒，哭著睡著了。

整個晚上，媽媽輾轉難眠，不斷上樓查看，對著熟睡中的兒子又抱又親，開始檢討自己的教養策略。同時，這個處罰，顯然也在小寶心中留下深刻的懲罰效果，在第一時間，也避免了親子間的肢體衝突。許正典評論，這在心理學上，既合「暫時隔離法」，也具有「心理懲罰法」的效果。

實行，可以有創意……

頂樓露營一天，剝奪享受學惜福 孩子聯絡簿從此不再被寫缺點

隔天是週末，媽媽還是命令小寶不准下樓，只能在炎熱的頂樓上寫功課，讓小寶體會沒有冷氣、沒有冰水喝的環境，希望小寶能夠因此惜福，不再凡事漫不經心。這個處罰原理，則是「權利剝奪法」的變形，藉由剝奪孩子喜歡的東西或享受，讓他反省。

自從那次以後，小寶的聯絡簿就沒再被寫紅字，每天回家，第一件事就是把聯絡簿攤在

餐桌上，讓媽媽檢查。現在問小寶：「還要不要到頂樓睡？」他馬上就說：「不要！」

小寶媽媽的奮鬥記還沒結束。這一天，吃過晚飯，小寶開始搖頭晃腦，回想今天有哪件事情值得嘉獎，因為媽媽規定，每天要寫一篇日記，題目是：「我今天很棒，因為……。」

原來，媽媽又出奇招了。雖然小寶沒再被老師寫聯絡簿，但學習行為還是稍嫌被動，整天只想著下課出去玩鬼抓人，每天寫日記也是敷衍了事。媽媽很苦惱，忍不住問姊姊牙牙：「為什麼弟弟總要人家盯呢？我怎麼處罰都沒有用？」

「媽媽，我看妳別再處罰他了，既然什麼都沒有用，我想，我們都還不夠瞭解小寶吧！」語畢，媽媽被十歲小妮子的智慧震懾住，「我們應該先找出他的罩門才對！」一語驚醒夢中人，媽媽開始思索。她後來歸納，雖然小寶與牙牙是龍鳳胎，但因女生發展速度較快，從小，不管學游泳、心算、繪畫等，牙牙樣樣比小寶突出，或許因此，小寶沒有誘因在學習上表現，反而用相反方式引起父母注意，甚至可能認定自己樣樣比較差。

於是，媽媽改變做法，她跟老師商量，希望小寶每天的日記題目固定為：「我今天很棒，因為……」。她打算用「重複練習法」讓小寶不斷練習看到自己的優點，將負面力量轉為正面。

就這樣，「幫老師抬桌子、幫同學還球、撿垃圾……」，這些都成了小寶每天的日記內容，小寶也開始從小地方累積自信。媽媽並每天在聯絡簿上，稱讚自己看到的小寶優點，連帶的，老師也改變只記缺點、不記優點的方式，寫下對小寶的讚美。

兩個月下來，小寶負面行為越來越少，越來越快樂，母子互動也進入正面循環。

根據台大精神科醫師徐澄清與多位心理專家的研究，處罰的方式包括暫時隔離法、自然承擔責任法等十一種類型的交互運用。不過，天主教懷仁全人發展中心臨床心理師杜長齡提醒，「每個父母才是自己孩子的專家，」管教方法要因人、時、地、物而調整。

「無規矩不能成方圓，」台北市私立復興中學校長李珀說，當孩子分不清楚對、錯時，父母需要介入輔導。但人的行為養成都需要一段時間，「多久養成的壞習慣，父母就要有心理準備，花等同的時間幫孩子改掉。」根據她的經驗，一個好習慣的養成，起碼要二十一次以上的練習，而「一旦養成習慣，就會成為人格特質的一部分了。」

李珀直言：「如果沒有耐心，就不要想改，孩子還會是老樣子。」因為從一個想法變成一個行為，再變成習慣，「就是勞力密集工作，一點一滴的。」而「五到十一歲是孩子行為模塑的關鍵期」，之後就會變得加倍棘手，要付出更大心力。「有的父母覺得，小孩小時候就讓他玩，國中再管就好了，風險是很大的。」不過，最重要的，「小孩負面行為，七成來自父母，」許正典根據他八年多來，兩千個病例歸納結論。

行動前，先照照鏡子.....

小孩負面行為七成來自父母 自己做不到，很難要求子女改正

「孩子會看你怎麼做，而非聽你怎麼說。每次孩子做不好的事，你就跟他大叫，甚至說出不好聽的話，他們當然認為，生氣時就該這麼說話。」李開復說。

高淑芬也舉例，父母常「叫小孩念書，自己卻從不念書。」小孩每天賴床、上學遲到，許正典反問：「是不是父母太晚睡？」或者，小孩愛看電視、不念書，「父母是否每天下班就窩在沙發看電視？」

以下是一則網路流傳笑話：

爸爸：「小明，我們來演戲，你演爸爸，我演你。」

小明：「好呀！好呀！」

小明立刻一手叉腰，一手指著爸爸，大聲喊道，「小明，你去牆角罰站！」

它點出了一個事實：孩子是看父母的背影長大的。為人父母者，要管教小孩前，請先照照鏡子吧。

* 11種創意處罰類型 讓你不必打罵，也能教好孩子！

處罰類型：暫時隔離法

原理說明：將小孩暫時隔離在特定區域，冷卻情緒。

處罰類型：自然承擔責任法

原理說明：讓小孩自然承擔負面行為的後果。

處罰類型：身體運動法

原理說明：當小孩做出負面行為後，要求其做身體運動反省。

處罰類型：替代補償法

原理說明：扣小孩用零用錢、做額外家事，或透過文字、圖畫、活動等方式反省。

處罰類型：權利剝奪法

原理說明：把小孩最喜歡的東西或享受，在一定時間內剝奪。

處罰類型：不予理會法

原理說明：對其負面行為不要有任何處理。

處罰類型：心理懲罰法

原理說明：剝奪尊嚴，讓他丟臉。處罰類型：角色互換法

原理說明：讓小孩假扮對方，了解別人的心情。

處罰類型：身體管束法

原理說明：要求小孩立即停止身體動作。

處罰類型：重複練習法

原理說明：要求把對的動作，多做幾遍。

處罰類型：復原及過度修正法

原理說明：要求小孩將負面行為造成的情況，恢復原狀，甚至做到比原來還要完整。

資料來源：《兒童行為治療》等著作

*先冷靜，再捫心自問 別當抓狂父母！

第1步：發生衝突當下，暫停片刻

當孩子的行為令你感到憤怒，情緒就要失控時，心中可想一個公式：「1、3、10」。

「1」是告訴自己「鎮靜」；「3」是做三個深沉而緩慢的呼吸；「10」是腦海中默念從一數到十。這可以幫助你先冷靜下來。

第2步：從3大面向，進行自我對話

1、我對孩子管教方式對不對？

我是否常用刻薄羞辱的話語責罵孩子。例：「狗改不了吃屎。」「你沒救了！」

我是否對孩子嘮叨不休，只管說教，不聽孩子的心聲？

我是否缺乏耐心，只要求結果，沒有照顧到過程？

我對小孩講話的方式，是否動不動就生氣？

2、我對小孩的要求對不對？

我評估過小孩的能力嗎？他能做到我要求的標準嗎？

我了解小孩的個性嗎？我訂定的規範，是否他不可能做到？

3、我自己的作為對不對？

我是否叫小孩做的事情，自己從來不做？如：看書、運動。

我是否叫孩子不可做，自己卻帶頭做？如打人、發脾氣、生活散漫、房間雜亂。

我是否曾答應孩子的事不能實現？

我是否在孩子面前爭吵、打架？

我是否在孩子面前說髒話及說別人壞話？

資料來源：台北市家長協會等 *** 處罰有效後要獎勵，效果更持久**

處罰小孩後，若小孩負面行為減少或消失了，就必須予以獎勵，讓孩子的情緒回復平衡的狀態，也可激勵孩子往正面發展。

聯合國教科文組織就建議，獎勵和處罰的比例應達到四：一。但臺安診所醫師許正典說，「台灣父母能做到一：一就可以偷笑了」。

「我常問來求診的父母，你講了一堆都是要孩子改的地方，那你覺得他有沒有優點？通常答案都是嗯……了半天，講不出來。」

獎懲有效的前提是，懲罰要剝奪其「最愛」，獎勵也要給其「最愛」。父母可根據孩子特質、年齡、最愛之不同加以變化。以下舉例一些有創意的獎勵招數：

一、**量身訂做型獎勵**：送他三個願望；幫小孩養小豬撲滿一次；畫一張他的可愛肖像送他；帶他去拍大頭貼，然後將大頭貼製作成獎狀，寫下獎勵的事跡；帶他去聽最愛歌手的演唱會；送他寫有「你好棒」的三顆氣球等。

二、**公開讚美儀式型獎勵**：在聯絡簿留言，請老師公開讚美；製作寫上他良好行為的獎狀，由家人簽名送給他；讓他當一週家裡總管，有權決定家人獎懲規則等。

三、**免除勞務型獎勵**：賦予他一次指揮權，可以監督、分配家人做家事；幫他整理房間一次；幫他洗頭髮一次等。