

孩子一直討抱、尋求關注怎麼辦？

蒙特梭利講師：這樣做增加他的價值感

親子天下出版

文/羅寶鴻

天下讀者俱樂部

2020-02-06

本文出自天下讀者俱樂部 <https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5098864>

孩子誤以為，大人很忙的時候還能回應他，就代表他是一個值得被在乎、有價值的人。當我們用指責、打罵、命令、處罰、威脅等方式來應對時，只會令孩子更覺得自己不被在乎、沒有價值，不會給予他任何正向能量來改善行為。怎麼做，才能增加孩子的歸屬感與價值感？

尋求過度關注的孩子，顧名思義就是會做些事來引起大人注意，或在大人忙碌時要求他們幫忙，藉此獲得大人的關注。

孩子是敏銳的觀察者，卻是糟糕的解讀者，他誤以為若大人忙碌時還能回應他，就代表他是一個值得被在乎、有價值的人。

這種行為常讓大人因為要不斷回應孩子而感到厭煩；大人如果不回應而引起孩子哭鬧，則會感到愧疚。若問題沒有改善，到了小學以後，孩子可能會持續在團體裡有這些行為，像是在老師授課時忍不住插話，或是在班上常做一些引人注意、不遵守規範的行為。

但我們需要了解，孩子這種行為大多是無意識的；他並不是故意想要惹惱我們或破壞環境的秩序，只是因為內心歸屬感與價值感不足而感到不舒服，所以潛意識想讓自己做些什麼，好讓心裡快樂一點。無奈孩子所想到的經常是會惹惱大人的事。其實，他們只是想要感受到被愛而已。

當我們用指責、打罵、命令、處罰、威脅等方式來應對時，只會令孩子更覺得自己不被在乎、沒有價值，不會給予他任何正向能量來改善行為。

以下這些做法不但能削弱孩子尋求過度關注的行為，更能增長他的歸屬感與價值感。

1. 愛的說話公式

親子教養專家陳子蘭老師常提醒家長：「愛夠，孩子才會有良知。」愛，要從說話開始。常感受到父母愛的孩子，他的內心是滿足的；愛不夠的孩子，會因為心理需求不滿足，做出引起注意的行為。

子蘭老師認為，我們每天都在與孩子互動的話語中，表達自己對孩子的愛。但是，我們的愛都給對了嗎？例如我們常跟孩子說：「媽媽／爸爸愛你。」那麼爸媽和孩子之間，誰是「愛的生產者」，誰是「愛的消費者」呢？

當父母說：「孩子你好乖、好聽話，媽媽／爸爸好愛你。」時，父母是愛的消費者，孩子是愛的生產者。反之，孩子吵鬧、生氣、無理取鬧時，我們仍然愛他、包容他，此時父母才是愛的生產者。

「愛的生產者」會令對方感受到被愛，常使用的是「正向的語言」，例如肯定句、關懷句、禮貌句和詢問句。

「愛的消費者」會令對方感受到不被愛，常使用的是「負向的語言」，例如否定句、責備句、質問句、命令句和威脅句。

舉例來說，孩子在吃飯時說：「媽媽，我不想吃了。」

「負向的語言」會是：

否定句：「不行，不可以不想吃。」

質問句：「你知不知道你已經吃很久了？為什麼大家都吃完了，你還在吃？」

責備句：「你就是一直在講話才吃不下。」

命令句：「請你把碗裡所有食物全部吃完，才可以離開桌子。」

威脅句：「如果十分鐘之內還沒吃完，等一下你就不可以玩玩具。」

「正向的語言」則是：

關懷句：「你吃飽了嗎？」

詢問句：「要再吃一點嗎？」

肯定句：「嗯…… 如果不想吃了，就下去好好玩吧！」

禮貌句：「好，如果真的吃不下了，請幫忙把餐具收拾到廚房去哦！然後你就可以去做其他事情了。」

正向的語言，說出來的感覺是不是很不一樣呢？所以子蘭老師多年來經常提醒家長：「『話』說對了，孩子的行為就好了！」「『話』說對了，父母的愛就在了！」若想要每天讓孩子感受到我們的愛，首先要記住「愛的說話公式」。

2. 引導到有意義的行為

當孩子出現尋求過度關注的行為時，我們可以引導他去做一些有意義的事，並透過這些事給予孩子肯定與鼓勵，讓他感覺自己有歸屬感與價值感。

對於零到六歲孩子來講，最有意義的莫過於教導他們從事日常生活練習 (Practical Life Exercises)，包括照顧自己 (Care of a Person)、照顧環境 (Care of the Environment) 的活動。這不但是蒙特梭利教育強調的重點，更是幫助零到六歲孩子發展自信、獨立、歸屬感與價值感的關鍵。一個獨立的孩子會相信自己有能力；而獨立的培養，有賴於家長願意給予孩子自由、允許孩子在環境中學習照顧自己、照顧環境。

3. 與孩子進行感受深刻的對話

有些教養書會教導父母，若當下我們在忙，而孩子又要找我們，可以先跟孩子說：

「媽媽／爸爸很關心你，但現在有點忙，我等一下就來找你。」然而，根據許多家長的經驗，這樣說似乎無效，孩子只會繼續糾纏。

為什麼呢？因為孩子要的是「歸屬感」而不是「聽道理」。上面的對話只是在道理上向孩子說明，但無法讓他感受到自己「被愛」與「被在乎」。他的內在需求沒有被滿足，自然就會繼續跟我們糾纏。我們可以嘗試用「感受深刻的對話」來跟孩子互動，讓他與內在渴望連結。

記得有一次我在錄影時，兒子在旁邊想要跟我說話，就開始不斷的喊：「把鼻、把鼻、把鼻！」下面讓我們來看看採取兩種不同的應對方式，會有什麼不同的結果。

例子一

兒子：「把鼻、把鼻、把鼻！」

爸爸止住兒子的打擾：「羽辰，請你等我一下，爸爸在跟叔叔講話……。」

兒子停了一下，然後繼續叫：「把鼻、把鼻、把鼻！」

爸爸覺得有點煩，看著兒子，嘗試以「和善且堅定」的態度說：「羽辰，請你等我一下好嗎？因為我正在跟叔叔講話。」

兒子：「……。」（爸爸繼續跟叔叔說話）

過一陣子後，兒子又開始叫：「把鼻、把鼻、把鼻！」

這時爸爸的厭煩轉為憤怒，對兒子生氣：「你到底怎麼了？你沒聽到我說在忙，請你等我一下嗎？你怎麼一直打擾我呢？」

兒子被爸爸罵了，不但沒得到歸屬感，還感覺很受傷，只好默默離開。但因為心

裡很不舒服，所以開始在環境中做出各種引人注意、打擾的行為(尋求過度關注)，讓爸爸更沒辦法專心工作。

爸爸因此感到生氣、挫敗且內疚，認為孩子是一個沒有辦法安頓自己的小孩；同時也因為剛才生氣罵兒子而自責，認為自己是不好的爸爸……。

例子二

兒子：「把鼻、把鼻、把鼻！」

爸爸止住兒子的打擾：「羽辰，請你等我一下，爸爸在跟叔叔講話……。」

兒子停了一下，然後繼續叫：「把鼻、把鼻、把鼻！」

爸爸覺察到自己有點煩，也覺察到孩子或許是因為被忽略了，想要引起大人關注。

於是，爸爸停下來回應孩子，跟孩子展開簡短對話。爸爸用和善的態度看著兒子，然後說：「羽辰（停頓），你想要找爸爸，是嗎？」

兒子看到爸爸回應自己了，說：「是。」

爸爸繼續看著兒子，刻意把話放慢一點、感受多一點，笑著跟孩子說：「羽辰，你想要找爸爸，做什麼啊？」

此時，兒子已感受到爸爸的回應，感受到自己被在乎，心裡已然滿足。所以跟爸爸說：「呃……想要抱抱。」

爸爸繼續看著兒子，刻意把話放慢一點、感受多一點，邊笑著、邊點頭跟孩子說：「哦，羽辰，你想要爸爸抱抱，是嗎？」

孩子很確定的說：「是。」

於是，爸爸溫柔的抱抱兒子：「羽辰，爸爸愛你哦。但爸爸正在跟叔叔工作，我可以相信你能自己先玩一下，不打擾爸爸嗎？」

被滿足的兒子，此時說：「可以。」

然後，兒子快樂的在旁邊繼續做自己的事，不再刻意尋求爸爸的關注。爸爸感到欣喜、安慰又滿足，認為孩子是一個可以安頓自己的小孩；同時也很欣賞自己剛才與兒子對話的表現，認為自己是個好爸爸。

所以，我在例子二中究竟做了什麼，創造彼此感受深刻的對話？歸納起來有六個重點，如下：

- (1)當下：在當下我願意放下手邊工作，先把焦點放在孩子身上。
- (2)停頓：呼喚孩子名字後稍作停頓；停頓帶來覺知，幫助彼此連結。
- (3)反問：藉由疑問句，讓孩子更貼近自己的內心。
- (4)緩慢：停頓多一點、把話放慢一點、感受多一點，讓孩子在對話裡體驗到「自己被在乎」。
- (5)擁抱：身體語言，讓孩子感受到「被愛」、「被接納」。
- (6)相信：對話最後的「我可以相信你嗎」，可以讓孩子覺得自己被信任，是有價值的人。

當孩子內在的渴望被連結，就有能力修正自己的不當行為。以上這段對話，因為大人的應對模式改變了，所以孩子的感受不一樣，行為也跟著改變。

大部分家長與孩子的對話無效，通常是因為只把焦點放在「道理」上。光是跟孩子講道理，試問他怎麼會有好的感受呢？「被愛」、「被接納」是渴望的層次，需要被體驗；但講道理只流於觀點的層次，若給予孩子的感受不深刻，就不會對他有影響。

一位教育前輩曾分享過讓我覺得很有道理的一番話：「我們無法改變孩子，我們只能『愛』孩子。但因為孩子感受到『愛』，所以他願意改變自己。」

本文摘自親子天下出版《羅寶鴻的安定教養學》