

如果你选择继续打我，那你就选择了下个星期不能玩，我们要多一个星期才能玩了……



当小霸王碰上适当的设限

学习了好几个游戏式教养的技巧，有些家长心里可能有了疑问：“孩子不听话的时候该怎么办？依着他吗？那不是让孩子成为小霸王了吗？”

在东方社会的教养方式里，“乖巧听话”是好孩子的标准，因此我们也常会被困在这个观念里面，当孩子没有依照我们的意愿行事时，我们会开始焦虑，并惯性使用权威、威胁来压制他们。

若乖巧底下是压抑

相信很多父母对于“叫警察来捉你”这句话并不陌生吧！在我们成长的那个年代，只要不乖，就会听到类似的威胁。

“你再这样我就不要你了”、“信不信我打死你？”、“把你送给印度人”等等都是许多父母用来恐吓孩子，以让孩子“妥协”的话语。

这样的方式快速有效，但长期来说只是压制，并压抑了孩子的感受和需求。

因此我们看到许多小时候“乖乖”的孩子，进入青春期后特别叛逆；甚至有些到了青壮年时期有能力自主时，特别向往自由，用极端的方式来表达及满足自己被压抑了的感受与需求。

设限规范有助表达

在游戏式教养的理念中，当孩子有一些危险或不适当的行为出现时，我们仍需要加以限制，而这个技巧就是“设限”。

设限的用意在于传达了解、接纳及责任给孩子知道。其目标不在制止行为，而是帮助孩子用更恰当的方式来表达动机、欲望或需求。

大人不是以高姿态的方式来阻止孩子，而是让孩子知道我了解并接纳你的感受及需求，但你用的方式不恰当，你可以选择用另外一个更恰当的方式来表达感受或是满足需求。

孩子从中学习何谓规范，并为自己的决定负责任。

设限三步骤

当孩子欲做出任何伤害或攻击自己或是家长身体的行为时，家长需要马上使用设限的技巧。先说一个在游戏室内发生的例子：

个案在游戏过程中因为不满时间到了不能继续玩，做状用玩具刀砍辅导员。

个案：“你不让我玩久久，我要打死你。”

辅导员：“你很生气时间到了，不能继续玩了。”

个案：“我不要回家，我还要玩。”（大力地“砍”向辅导员）

这时，辅导员就要使用“设限”的技巧：

“我知道你很生气，但是我不是给你打的，你可以打不倒翁。”

从以上例子可以看到辅导员在做设限时有三个步骤：

步骤一：指认孩子的感受、盼望、及想法（我知道你很生气）

步骤二：说出限制（我不是给你打的）

步骤三：提供另外可行的途径（你可以打不倒翁）

如果做了这三个步骤也不奏效，那家长可以做最

后一个步骤。

步骤四：陈述最后选择

如：孩子不停止，反而更用力地打辅导员时，辅导员可以轻轻地捉着孩子的手说：“如果你选择继续打我，那你就选择了下个星期不能玩，我们要多一个星期才能玩了。”

耍赖另加步骤4

再举一个在日常生活中教养的例子：很快要吃晚饭了，孩子要吃零食。

孩子：“我想吃冰淇淋。”

家长：“我知道你好想吃冰淇淋，但我们快吃晚饭了，你可以吃过晚饭再吃冰淇淋。”

孩子：“我就要现在吃！”

家长：“冰淇淋真的好好吃，但现在吃的话会吃不下晚饭，吃过晚饭我们再一起吃。”

孩子：“好吧！”

若设限奏效，我们就继续用其他游戏式教养的技巧，如建立自尊：“玲玲愿意等到吃完晚饭才吃冰淇淋，好棒哦！”

若不奏效，如孩子开始讨价还价或是耍赖，那就要用步骤四：

家长：“冰淇淋只能等到晚饭后才吃。如果玲玲选择不等待，那就选择了今天没有冰淇淋吃咯。”

在做设限这个技巧时，家长需要先观察自己的情绪，看看自己是不是处在平和的状态里，因为当我们情绪激动时，很难做到不被影响，设限就很容易变成威胁或恐吓。

我们在设限时能“温柔而坚定”，孩子就能学习到家长是认真地在设定规范，并愿意为自己的选择负责任。在要求孩子修正行为时，也要简洁具体，避免说一大堆道理，让孩子无法明白你想要表达的是什么。

设定的规则明确易懂，执行时坚定一致，能让孩子安定做自己。配合之前学习过的游戏式教养技巧一起执行，家长在教养孩子时就能事半功倍，得心应手。