

## 孩子说“不要你管我!”时，如何回应顶撞

翻译：新爸

审校：鲁鹭，王卫

2015年6月28日 星期二

Dr. Laura，当孩子冲我发火说“不要你管我”，我很迷茫，该怎么回应他呢？

—— 读者 Ariel

孩子顶撞，绝对会让每个父母都发火。毕竟，该由我们大人说了算，不是吗？顶撞会迫使我们正视现实——除非使用武力，否则我们谁也控制不了，不论他是3岁还是13岁。但谁愿意成为那种用暴力控制孩子的父母呢？

如果我们对孩子顶撞反应过度，我们会使“战争”升级。因为，暴力引发反抗，无论其形式是公开的还是消极的。使用武力绝对是一种失败的战略：你可能胜了一场战役，但你却输了整场战争。

那么父母应该怎么做呢？

要从根源解决。孩子的顶撞是有原因的。最通常的原因是，他们感觉被控制了，或者被大人呼来喝去了。他们需要寻找一些积极的方式，让他们感觉能主宰和控制自己的生活。

孩子的顶撞，是对父母指挥权的否认，至少在顶撞的那一刻如此。顶撞也说明，孩子没有感到和父母之间的联结。我们可能需要修复这种联结不力的亲子关系，也有可能孩子只是正好处于很低落的情绪期，由于孩子处在“战或逃”的状态，我们在他看来非常像敌人。

惩罚只会让联结不良的状况恶化。它让孩子感到更加不公平地被大人呼来喝去。惩罚无助于减少孩子心中的低落情绪。所以，我们一定要处理好孩子的顶撞，但不能靠纪律约束，而要靠建立联结。

解决孩子顶撞的方法，取决于其年龄。下面是按孩子不同年龄段的处理指南。

### 学步儿（1-3岁）

学步儿仍在探寻无需对所有的事情说“不”就可以做自己。我们作为父母有时会忽略的一点是，即使是很小的孩子也是独立的个体，也有权拥有自己观点和维护自己的尊严。这就是为什么他们会如此激烈地说“不”或“我要自己来”。可以这样处理他们的顶撞行为：

让他知道你在听：

“你说**不要**洗澡，我有在听你说……”（有时，仅是这样讲就可以让学步儿乐意合作）  
给他一个拥抱（很多时候，学步儿只是需要和父母重新联结）

展现你的灵活性：

“好吧，我们今天就只洗脸和手……”或者“你身上太脏了，确实需要洗澡，让我们找一个你觉得好用的办法……”

如果你觉得很有必要的话，温和地坚持你的限制：

“你哭是因为你不想洗澡……我会在这儿陪着你……你可以尽情地哭……哭完了，我们就一起去找你的玩具娃娃，她可以和你一起洗澡，我知道你最喜欢洗她的头发了。”

### 学龄前儿童（3-6岁）

幼童已经懂得家里的各种规矩了。当他们顶撞时，他们其实是在说：

“妈妈、爸爸，我好心烦，但是我不知道该怎么表达……所以我要表现得非常讨厌，好让你们都注意到我……我要顶撞你们说的每句话！”

此类顶撞，应该这样处理：

提醒自己，幼童顶撞只是在呼唤父母的关爱，而不是要你重申纪律。

如果情况允许的话，通过游戏重建亲子联系。假装生气、打闹，让孩子发笑。

“不好意思……刚刚是怎么回事？我真的听到你在说“不”吗？你真的不听我的话？让我们试试看吧，小心着点！”在枕头大战或摔跤角逐过后，你的孩子会打闹中发泄掉心中的难受情绪，通过在此期间释放的催产素重新与你联结。这时候他会更愿意按你的要求去做。

如果他太心烦没有办法游戏，那么，倾听。

“你说不要去足球训练课？一定有什么事让你不想去足球训练课吧……如果你去的话会发生什么呢？”

如果他还是心烦，设置一个友善的限制，并且欢迎他哭出来。他可能只是需要在你温暖的臂弯里把所有的难过都哭出来，感受和父母的亲密联结并且能够合作。

### 小学生（6-9岁）

这个年龄段的孩子会在他们感到没有被父母公平对待的时候顶撞。如果孩子一天到晚总在顶撞，他们其实是在说，他们的想法没有人听，或者他们感觉不到与父母的联结。他们的顶撞，可以这样处理：

停下来，放下你手头正在做的事（你的日程安排）并深呼吸。因为你已经被激怒了，你需要先让自己平静下来，才能正确地处理眼前的情况。

提醒孩子，他的无理行为是不可接受的。“你知道我们不应该用这种方式说话的。你一定非常难过，是吗？”

提醒自己，孩子反抗，是亲子关系出了问题。你在某些地方失去了孩子的信任，所以他无心听话。你最近是不是有不公平的地方？你是不是没有认真听他讲话？你是不是朝他大发雷霆，让他失去了对你的尊敬？

以倾听和回应重建联结：“你说‘不’是因为你觉得这不公平，对吗？嗯……我是不是忽略了什么？告诉我吧！”

同理心

“哦，所以你当时的感觉是……你希望……嗯，你被那样对待一定很难受……”

寻找双赢解决方案

“所以，你希望……而我希望……要不然我们这样……”

### 青春前期（13岁以下）

青春前期的孩子爱顶撞的主要原因是，他们从同龄人那里看到了类似的行为，而且他们想知道父母的极限在哪里。这个时期的孩子顶撞，可以这样处理：

停下来，放下你手头正在做的事（你的日程安排）并深呼吸。因为你已经被激怒了，你需要先让自己平静下来，才能正确地处理眼前的情况。

强调你关于家庭成员要相互尊重的期望。

“哎！你知道我们家不会无礼地和对方说话的。”

当你重启与孩子的交流时，给孩子一个改正的机会。

“我知道你并不是故意表现得不尊重的。我很想听听你心里的话。要不要重新再讲一遍？”

注意你的方式方法。没有人喜欢被呼来喝去。有人统计，每个父母平均每天会给孩子下数以百计的指令，大部分是用带有负面情绪的语气。如果你的孩子情绪不稳，想想如何引导他对自己的生活负更多责任，而非总感到被人命令和指挥。

## 青少年

青少年顶撞父母，是因为他们感觉不到亲子联结或失去了对父母的尊重。你可以这样处理：

翻译孩子顶撞的话。你的孩子可能听起来是在说他永远都不要见你，但是在他粗鲁言行的背后，实际上想表达的是：“我在这儿感到很孤独、很难过……我希望你能过来，把我从这个寒冷孤单的地方中拉出来。因为我不知道该怎么回去了。”

保持同理心。你可以说：

“哎呀！你这样可真没礼貌……你一定非常心烦吧，否则不会这样对我说话……我可是试着一直有礼貌地和你说话的……发生什么事了，亲爱的？”（如果你发现平时你对他说话就缺乏礼貌，那就承认吧，向他道歉并且保证以后会做得更好，然后表达你对全家人一起变得更加尊重和礼貌的期望。）

当孩子表达心烦情绪时，保持同理心：“哦……我知道……我很抱歉……我没意识到这一点……谢谢你告诉我。”

深呼吸，保持镇定，孩子需要倾诉他的所有感受，他需要告诉你是什么原因导致他觉得和你存在隔阂，以及其发展的过程。

寻找重建亲子联结的方式。倾听，回应，试着去理解孩子的处境。告诉他你有多爱他、他对你有多重要。寻找共同点。找到能让双方满意的解决办法。以身作则何为尊重，就像你对孩子要求的那样。

无论孩子多大年龄，他都有权说不，尊重这一点。

也许他正在为即将到来的考试烦心，也许他在洗澡前只有五分钟时间搭完他的大城堡。如果他大部分时候都能合作，也能礼貌地讲话，为什么他今晚就不能在洗澡前多玩一会儿呢？当他提出需求时，如果你能越多地认真倾听，他就能越少地用顶撞这种方式来表达不满。当然，这不是说你要一直满足他的要求，但你也不必为此太苛刻，那样只会带来更多的反抗。

最后，记住孩子顶撞是一个良机，而不是一场危机

我们中的很多人都有过被孩子的顶撞瞬间激怒，然后就像把锤子敲下去一样，自己动怒了。毕竟，我们小时候可不被允许这样讲话。但是，孩子的顶撞，就像你汽车仪表盘上亮起的红灯，那是一个信号，告诉你有什么地方出问题了。出问题的不是孩子，而是你们的亲子关系，你可以通过和孩子重建联结来修复它，而不是攻击。

所以，下次孩子顶撞你的时候，提醒自己，你没有必要每次都让自己卷入纠纷。试着在家里建立一个清晰的相互尊重标准，同时和孩子进行联结。你应该对孩子的顶撞心存感激，因为他提醒了你，你们之前的亲子关系已经出现了严重的裂痕。利用这个机会来改变你们亲子关系的走向，也或许，改变你孩子未来人生的走向。