



A Three-Step Process for Achieving Increased Compliance in Younger Children: Thinking, Observing, and Managing Self

提升幼童服從性三部曲——思考、觀察及自我管理

Erik Thompson, MA

湯遜歷

President, Vermont Center for Family Studies

thompsonleadership@gmavt.net

December 2008

Copyright: Erik Thompson, MA, All Rights Reserved

家長總喜歡孩子衷心服從自己負責的指令。若他們不服從簡單的指令（如「請掛起你的外衣」）時，便有可能引致家庭中的主導權之爭、沮喪與不安。作為孩子的家長，這篇文章會以自身經驗為例，考慮到特定的不服從行為會削弱孩子的能力，並在這方面提出幾點有理據的思考。若把這幾個步驟的內容稍為修改，我相信也可同時應用在青少年、情侶及職場關係上。

第一步：清晰的思維

決定是否要提升幼童的服從性。

若要提升孩子的服從性，我確信第一步必須要對達成這件事有明確的意識。這包括簡明的原則，以及區分與幼童思想上的分別。這需要經過不可避免的反對，才能得此結果。家長必須從中帶領整個過程，而不是由幼童作主導。一旦這個內在遊戲得到關注，建立新的教導方式就有一個足夠的基礎。沒有這個基礎，便會動搖家長對幼童自律性的教導。

若要更清楚這點，我們便要面對一些問題。你相信服從性嗎？你相信能與孩子作出一致的決定嗎？有甚麼特例？你確信孩子是被你的指令所害嗎？家裡有沒有等級制度的？哪些請求是不可商議的？你在運用賞罰制度來提升孩子服從性的過程中，扮演著甚麼角色？哪種情況的不服從於你孩子有好處？哪些又沒有？你怎樣看待幼童抱怨、發脾氣和無禮的行為？

這些問題都沒有正確答案。孩子的服從性非常因人而異，他們行為上服從與否，跟家長的訂立的原則有莫大關係。

這個夏天，我想令我的女兒們（分別六歲和七歲）一直不反抗地跟從負責而又不牽涉情緒的請求。我並不一心只想著控制她們，更多的時候，我比較喜讓她們選擇。但有些事情，特別是讓她們做些有利家庭的事情，我就看重服從命令多於自由地選擇。例如，「麻煩你把桌子整理好」這樣的指令，我所期望的回應是「爸爸，沒問題」，隨之立刻行動。我深信這是為她們好。

第二步：觀察並承擔責任

當你確認孩子的服從性不足時，先觀察情況，然後找尋你所扮演的明確角色。

從以往到現在，當孩子闖禍時，我都聽到自己以及他人抱怨孩子沒有服從性。「他們總是膽大包天」是教育上的一個掩飾，這正正增加了孩子挑釁的行為。這是一個「將焦點放在其他地方的態度」。將焦點放在其他地方的態度，恰恰由關係中永無止盡的不滿引起。如此態度並不能提升孩子的服從性。此態度所引伸的自由，涉及個人對互動方式的貢獻。

當觀察自己的處境時，我留意到自己有時會提出一個女兒會反抗的請求。父女間的叫喊和應對會來回幾次，而且情緒會越來越強烈。我漸強的情緒牽涉了聲線、不友善的姿勢、命令，以至最後，懲罰的威脅或獎賞的承諾。而女兒漸烈的反抗則包括大聲抱怨、摔在地上假裝疼痛、跺腳或無視請求，接著還討價還價，提出荒唐的條件，如「若要我做這件事，就要給我糖果」。

每當我重覆一次請求，便正正傳遞著一個訊息——之前的請求是可以無視的。訂立的規則便變成了「無視平靜的請求，當情緒的強烈程度到達一定臨界點時，才去服從」。即時去與孩子爭論，也是我管教孩子的策略中另一個弱點。若我與孩子爭論該請求，即是代表著「我可以跟你協商的」。有些事情是可以一起商討的，但卻不是全部。如果我的女兒冷靜地問我：「我可否過五分鐘再做？」我可能會答應。可是，在孩子反對請求之後再商議，只會令他們反抗得越來越多。若想改變這個狀況，我必須接受短期內的損失。我不能讓她們整理好餐桌（事實上她們只是熱衷於得到我的注意），於是我整個過程也只是在不停地重覆、談判及哄騙，致使她們沒法打從心底地服從命令。

這就出現了關於獎勵的問題了。獎勵通常是與孩子的低服從性有關，這種手法常常用於指令的清晰度與參與率不足之時。無論在家中或是工作中，控制別人行為會增加不確定性，且會稍弱整個群體的能力。

我這個例子的重點，我相信是關乎情緒強度的增長。強烈的情感傳達著不確定的信息。女兒們會感覺到我的情緒——這兩隻可愛的小猴子還會利用它。利用強烈的情感去提出指令是很吸引人的，因為這樣做可得到別人想要的效果。但是，它阻礙了人們提出慎思過的請求，甚至建立一套服從性低的回應模式。利用強烈的情感去提出指令是我在重覆、談判和獎勵的習慣中最糟的

狀況。

經過細心觀察這些互動的情況，使我更確定自己致力於提升孩子服從性的理念，只因利用這種強烈的情感去提出指令是無效的、操控性的、令人討厭的，以及使人感到缺乏尊嚴的。因此，我要決心改善自己。

第三步：自我管理

透過定義「自我區分」去改變自己的行為。

「自我區分」是需要明確訂立的，這關於「我會或不會做」及「我信與不信」的問題，隨之據此附諸行動。「自我區分」是經過清晰的思考後，對自己的陳述。這種陳述是不會因壓力而改變，但它卻可根據原則而改。「自我區分」源自一個理解——我不能有效地控制任何人，除了我自己。

我決定在心中提高警惕，當孩子的服從性未能在一個平和的請求中展現時，我會把重心從特定的請求內容（即「我要你整理好桌子」），轉移至教導孩子服從的過程（即「孩子打從心底的服從比今晚的行為更重要」）。而我需要更注意這些不服從的行為，只有留意這點，我才可以改善自己的情緒，以及防止自己在孩子抗拒服從後使用重覆、談判或者獎勵的方法。

結果，我可以更冷靜地面對孩子不服從的行為。同時，也令我的女兒們注意到這個情況。我日漸的鎮靜使她們放鬆，也使她們思考。有時，沉默也可以在一兩分鐘後提升孩子的服從性。

不過，在進行自我管束之時，一個額外的「自我定位」會同時出現。當我決定對不服從的行為有所行動時，我會減少對孩子的關愛和慷慨，直到孩子再次服從為止。我很難去做到這點，因為我喜歡與她們建立「甜蜜」的親暱關係。為了提高她們的服從性，我必須捨棄那種感受，而去展現一種更差勁和截然不同的存在。這是最難努力的一個部分。縱然有些東西已然失去，但我感覺到這方法是行而有效的。我願意用妄圖永久的安逸，換取減少為孩子的服從性問題，去參與令人洩氣的鬥爭。

我決心在孩子們不服從我之時，冷靜地收起心中對她們的關愛。而且若有需要，我會保持該狀況直至第二天早上。如果我的女兒在不服從我指令的幾小時後，為了好感和好處而找我，我會保持著態然自若的冷靜。這樣不用透過講道理，我也可以得到她們的好奇心。她們想知道這見鬼的在搞甚麼。我會向她們解釋為何我會表現得毫不親厚，告訴她們我心中記著她們不服從我的行為，也不會忘記她們無視我的請求。語氣就是其中的重點，我選擇用冷靜清晰而不快的語調，而並非嘲弄和尖刻。

我相信，若能夠冷靜地收起對孩子關愛的行為，而情緒沒有任何起伏，這就不算是對孩子的操控。在我這個案例中，這是低調和誠實。我也曾嘗試不去理會孩子的服從性。一個更真實的自

我正在訴說這種冷淡。我是在以溫暖的關愛來換取冷酷和可怖的東西。這頭新的火苗正好帶來哄騙、推促、憤怒及挫敗感減少的額外好處。

我對孩子所收起的關愛包括，當女兒們不服從我的時候，我會在那天減少為她們做額外的事情。例如，在我們正在放暑假的時候，若她們不服從我，我第二天便不會帶她們乘短程的船到糖果店去。這是一種犧牲，因為我喜歡這旅程。我不會在孩子不服從之時就立刻說出來，我只是靜靜地決定去收起我的慷慨之心。當她們問起的時候，我才會向她們解釋。

積少成多，聚沙成塔。這行為立刻增強了「可靠爸爸」的形象，甚至會持續整天。這樣我們兩方面都可以得到放鬆，回復以往的親厚。

有些人反駁說這是懲罰，我並不贊同。懲罰是另一種不同的概念。我承認她們的不服從，但同樣容許自己選擇獨立又慎思過的立場。這是回應，不是反應。

因這領導的努力，結果令孩子的服從性上升，兩者之間的爭吵減少。「可靠爸爸」的形象也建立起來，雖然不完美，但我可以忍受。而父女間的感情並沒有影響。奇怪地，我們的感情反而看似更深——這使我感到更加實在。我想應該是有些東西打開了她們的心扉。

我懶惰的時候，或是情緒過於強烈以致影響我理智之時，也會忘記自己的原則。我的成功就像我們家中那株挑惕的植物，它需要長期的水份滋潤，不然就會了無生氣。但當它看似快要枯死之時，卻會回復得很好。

With permission of Mr. Erik Thompson to translate this article into Chinese and to upload onto our website.

此文章得湯遜歷先生允許翻譯為中文及上載此網頁。