



臨床心理服務

臨床心理學家 李穎芝

打破敵對態度的惡性循環 – 服從訓練

時也有家長向我投訴，他們的子女不聽話，總是與他們作對，每件事要三催四請，甚至要家長大發雷霆才肯服從。在這些情況下，家長可能會認為是因為子女「跣」。但家長又有否想過，子女的敵對態度，其實和家長的處理手法有一個互動的關係？

首先，各位家長要注意自己的指令是否清晰、有效。曾經有位學生跟我訴苦，他的父母總是對他說「這樣不成」、「那個不准做」，但就沒有告訴他有什麼是可以做的，令他無所適從。其實，大多數的子女並不希望跟家長「作對」，只是他們不知家長想他們如何表現。所以，家長應該清晰指示何為理想的行為，而不是一律說「不」。那麼，子女服從指令的機會會大大增加。

另外，很多時當子女服從家長的指令，家長可能都會視之為理所當然，而沒有給予認同或讚賞。相反，當子女不服從時，初期家長或會好言相勸，但當子女繼續不服從的時候，家長的行動便會升級。可能先是提高聲線，繼而厲聲責罵，最後甚或大打出手。在這個「行動升級」的過程釀成兩個可能的結果，一是家長放棄，或是

子女屈服。但無論是那一個結果，最終可能會損害了親子關係，令子女敵對態度，造成了惡性循環，久而久之更養成和父母「作對」的壞習慣。

試想想，當子女服從時得不到正面的認同或讚賞，反而在敵對的循環中，可能賺到家長放棄、不用服從的機會，他們又怎會聽話？所以家長應把握機會讚賞子女服從的行為，以打破這種敵對態度的惡性循環。運用「服從訓練」可以是一個好方法。

「服從訓練」就是每天刻意製造一些讚賞子女服從行為的機會。家長可以選擇一些子女沒有特別事情趕著做的時刻，要求子女為你做一些他們多數願意做的事。最好是一些輕巧，而不用體力勞動的事情，例如拿報紙、關燈等。當子女完成後，便衷心感謝或讚賞他們，給他們一個滿意的笑容。這有助父母和子女的互動進入一個正面的循環，讓他漸漸習慣服從父母的指令，減低他們「對著幹」的機會。