

幫助孩子積極、有主見

當孩子總是一問三不知，父母應該怎麼辦？

■周玉筍（彩虹愛家生命教育協會經營發展部主任）

Q 我問孩子：『在學校學到什麼或做什麼？』總是一問三不知，問其他問題，他也只是回答『隨便』或『我不知道』。怎樣才能讓我的孩子積極、有主見？

A 聽到孩子說『不知道』，確實會令許多父母著急。一方面擔心孩子沒有主見；再者氣餒孩子太依賴；或是氣孩子對學習不積極。然而，在我們氣餒或生氣的背後，是內心充滿挫折及被拒絕的無力感。父母需要先轉化這些情緒，勿將這些擔心成為『責備』。否則，孩子會繼續躲在『我不知道』的安全保護網背後。

孩子說『不知道』，不全然是真的不知道。他們往往擔心說出來被責備、不被接納，或真的不知如何回答和不想負起責任等。因此，說『不知道』最安全、省事，一來不會再被追問；二來父母有時就代為處理。以下提供孩子脫離『我不知道』，進而獨立、有主見的做法：

一、小改變帶動大改變：可以從接納孩子開始，並給予回饋，例如：謝謝你回答我。保持親子正向的關係，也降低孩子的防衛。接著再問孩子：『可以多說一點嗎？』或協助孩子澄清，例如：『我很好奇你說不知道，是你不知道哪個答案是好的或是媽媽要的，是嗎？』或是『你說不知道，是不清楚我的問題，還是不知道答案？』在孩子表達或分享的過程，要尊重他的看法，聽完後，給予回應，不僅顯示願意聆聽且協助孩子整理思緒，也可在分析邏輯後果中，讓孩子做決定，學習獨立自主。並在其中找出孩子值得肯定的事或想法，除了強化孩子表達的意願外，同時建構孩子的思考能力。

二、改變問話方式：不妨直接說出我們的動機或用邀請談話的方式進行。例如：『在學校學到什麼或做什麼？』孩子會覺得你在調查他上課是否認真，因此可以先表明你關心的立場。此外，需考量孩子的發展及理解力，如上述問句對幼稚園或小學的孩子較為困難，若能具體的問孩子，例如：『點心是養樂多還是……』、『今天哪一節課讓你最開心』等問題，他們較能回答。

三、接納孩子不想說和用『我訊息』表達自己的感受：有時雖然很努力做到上述幾點，但孩子仍不想說，請表達你對他的尊重與接納。自己的情緒則可用『我訊息』表達，而非責難或批評。例如『我很期待聽到你的想法，這樣我會比較不擔心我們的距離越來越遠。』

四、**建立孩子的自信**：通常會說不知道的孩子，對自己較無把握。不妨平時多給予鼓勵及建構正向自我概念，協助孩子建立自信。

五、**讓孩子有參與及貢獻**：提供孩子參與和表示意見的機會，並讓孩子看見自己對父母和家庭的貢獻。

希望以上的建議，可以幫助你逐漸降低孩子說『不知道』的頻率。