

曲奇餅理論-----培養責任感的教養法

如果你的孩子，在超級市場拿起一大袋糖果表示要買，但家中已經有吃之不完的糖果，你會怎樣處理？可能你會解釋：「家中已經有很多的糖果了，我們不買。」而孩子仍然堅持，這時有部分家長會直接說：「No!」、「你不可以這樣的!」、「你這麼頑皮!」，然後換來的是孩子鬧情緒，甚至對抗，情況一發不可收拾。大家有沒有聽過用「曲奇餅理論」來處理以上情況？可以看看以下的分享。



我們常聽說「打者，愛也。」、「愛之深，責之切」。在華人的社會中，教養孩子的方式，往往離不開「責」、「打」，目的都是希望透過嚴厲的責罰，讓孩子明白錯誤，希望他們能「知錯能改」、「聽教聽話」。不過，在眾多家長的經驗中，嚴厲的責罰很多時都是徒勞無功，有時甚至會適得其反。的而且確，有時候嚴厲是可以帶來即時的果效，犯錯的行為立刻得到制止。不過，孩子並沒有學懂為自己負責任，他可能基於恐懼或逃避而暫停那種不被允許的行為。但隨著時間過去，孩子或會重覆那些行為而再次引起衝突，甚至會透過欺騙和說謊去逃避責罵或懲罰。日復日的爭扎及鬥爭，必定會損害親子關係。

責罰帶來反效果

我們常聽說「打者，愛也。」、「愛之深，責之切」。在華人的社會中，教養孩子的方式，往往離不開「責」、「打」，目的都是希望透過嚴厲的責罰，讓孩子明白錯誤，希望他們能「知錯能改」、「聽教聽話」。不過，在眾多家長的經驗中，嚴厲的責罰很多時都是徒勞無功，有時甚至會適得其反。的而且確，有時候嚴厲是可以帶來即時的果效，犯錯的行為立刻得到制止。不過，孩子並沒有學懂為自己負責任，他可能基於恐懼或逃避而暫停那種不被允許的行為。但隨著時間過去，孩子或會重覆那些行為而再次引起衝突，甚至會透過欺騙和說謊去逃避責罵或懲罰。日復日的爭扎及鬥爭，必定會損害親子關係。

提供有限選擇

遊戲治療大師 Dr. Garry Landreth 提出「曲奇餅理論」：有一晚（孩子應當睡覺的時間），女兒在廚房拿出一罐曲奇，並想帶回房中。當時父親發現後，並沒有苛責及制止，並向她的女兒提出以下選項：「你可以吃一塊曲奇，並將其餘的曲奇交還。又或你選擇將所有曲奇交還。」女兒經過思考後，決定取出一塊曲奇進食，並且交還其餘的曲奇。

事實上，孩子有時還未足夠成熟去處理或決定自己的事情，諸如收拾玩具、入睡時間、看影片或打機的時間（相信因疫情停止面授課後，很多家長都深受困擾）。這些一切都是關乎孩子的成長及健康，作為家長，實在有必要設定一些界線。不過與此同時，家長無須斷然叫停，大家可以為孩子提供有限度的選擇，例如「你可以選擇現在收拾所有玩具，又或

選擇看影片的時間才收拾玩具。」、「你可以選擇自己步入睡房，又或選擇爸爸或媽媽抱你入去。」、「你可以選擇看 30 分鐘影片，之後做功課及溫習，又或選擇用明天看影片的時間溫習。」

這樣，孩子沒有因為責罰而破壞彼此的關係。孩子經過思考，在不同的選擇中揀選對自己最有好處的情況，不但能避免錯誤的行為，又能讓孩子感到自主。孩子雖然會因為懲罰而逃避，但經驗過有選擇，便會學懂為自己負責。

當孩子下次在街上嚷著要買東西，或不肯上床睡覺時，各位家長不如試一試「曲奇餅」理論，提供可接受的選擇，讓孩子揀選及負責任吧！

參考資料：

Landreth, G. L., & Bratton, S. C. (2019). *Child Parent Relationship Therapy (CPRT), 2nd Edition: A 10-Session Filial Therapy Model*. Milton: Routledge.

Landreth, G. L., Family Care Productions., Center for Family Care., & Center for Play Therapy. (1996). *Choices, cookies & kids: A creative approach to discipline*. Dallas, Tex: Center for Family Care.

袁志文 (2019) 。《*遊戲治療師手記*》。香港：香港專業輔導及顧問協會。

袁志文 (2019) 。《*童心童行-共享親子時光*》。香港：香港專業輔導及顧問協會。

作者簡介：

劉秉熹先生

遊戲治療協會(香港)理事、註冊社工、認證遊戲治療師(HKAPT)、註冊遊戲治療師(APT)，超過十年學生輔導服務經驗。

(來源：教育城)