

叫不動的孩子？

國泰綜合醫院 復健科心理治療組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

「很難叫得動，已經講好幾次了還坐著玩玩具。心理師，為什麼我跟他講話，他都沒有在聽？」在治療室家長不時會詢問這個問題，並且考慮是否要帶孩子去檢查聽力。

臨床上確實有因為長期中耳炎、耳內積水、天生聽力受損等原因造成孩子對大人的指令「不動如山」，但這是少數案例。其他時候，孩子的沒反應可能受其他原因影響，其中一個原因跟家長的表達方式有關，以下分享三個表達 NG 方式：

■ 指令太多

「媽媽跟你說過好幾次了，要先洗手再吃點心，為什麼講不聽呢？你看你的手上還有泥沙，指甲裡還有黏土，這些都有細菌 #@\$%...。」太多訊息容易模糊焦點、造成孩子不耐，而且孩子的注意力與理解力有限，困難吸收過多訊息。孩子聽不太懂，也分不清楚到底你希望他做什麼的時候，容易繼續原先的動作。

建議家長指令簡短與具體，尤其面對學齡前的孩子，或者指令的用意是制止孩子的不適當行為。例如：先洗手，再吃點心、先去洗手。另外，有時嚴肅的表情搭配簡單的手勢，會比文字更有威力。不相信？回想你生平最畏懼的人生氣時用手指著你，面無表情瞪著你看畫面，應該就可以感受到無聲的壓力。

■ 空間距離太遠

「你在跟我說話嗎？你可以靠近一點，再近一點。」跟孩子說話有時需要靠近一點，因為距離太遙遠，指令的效果會打折扣。例如：孩子站在走廊的一端跳來跳去，扭動身體跳舞，你站在走廊另一端跟他說「不要跳，小心跌倒」，不如站在他面前提醒他，孩子還比較會照做。

■ 挑錯時間

有句話說「來得早，不如來得巧」，同樣的，跟孩子說話時要選對時間點。孩子正在玩玩具、看電視、滑手機、玩線上對戰時，基本上大腦會自動屏蔽家長的聲音，此時大部分你說的話都只是左耳進，右耳出。

若你想跟孩子說要事，建議避開他正在盡情玩樂的時間，孩子比較能專心回應，此時孩子的心情也比較愉悅，親子間的溝通會比較順利。若你無法等待孩子結束活動，大孩子的家長建議先讓孩子知道需要現在談話的原因與談話需要的時間，請他盡快完成或暫停手邊活動。幼小的孩子，建議站在他面前與之視線平行，喊他的名字，用嚴肅的聲音說「停~」（有時可以輕輕按住他的手），再告訴他你想說的話。

■ 建議

家長留意孩子的行為，調整表達的方式，指令簡短、清楚、保持適當的空間距離，以及選擇合適溝通的時間點，有助提升孩子對指令的配合度。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3742

我們將竭誠為您服務！

AP140.500.2020.01 初訂

2025.05 審閱