**[孩子犯錯不道歉，是擔心變成父母心中的壞小孩](https://www.leaderkid.com.tw/2019/05/07/%e5%ad%a9%e5%ad%90%e7%8a%af%e9%8c%af%e4%b8%8d%e9%81%93%e6%ad%89%ef%bc%8c%e6%98%af%e6%93%94%e5%bf%83%e8%ae%8a%e6%88%90%e7%88%b6%e6%af%8d%e5%bf%83%e4%b8%ad%e7%9a%84%e5%a3%9e%e5%b0%8f%e5%ad%a9/" \o "Permanent Link: 孩子犯錯不道歉，是擔心變成父母心中的壞小孩)**

輔導文粹–家庭教育

作者： [兒童發展專家 王宏哲](https://www.leaderkid.com.tw/author/class/)

**孩子犯錯不道歉，是因為「認知失調」作祟**

有媽媽問：「6歲女兒，糾正她的過失常常死不認錯，也不道歉，找一堆理由，甚至會說謊來逃避責任，該怎麼辦？」

在孩子的世界裡，說「對不起」猶如代表她真的做了壞事一樣，這和她原本的信念不合，「我是好小孩，但我卻做壞事」，同一個時間卻有著兩種相矛盾的想法，因而產生了一種不舒服的緊張狀態，心理學上稱為「認知失調」。

接著孩子會為了改善這樣的緊張狀態，改變自己的行為或想法，讓自身信念與行為間沒有衝突。所以孩子可能會找盡理由說自己沒有錯，或者儘管內心愧疚也要故做輕鬆，道歉的相當沒誠意。

**語言習得做錯，會讓孩子更不願意說對不起**

有些孩子不願意說「對不起」，但卻願意說「sorry」，不知道你有沒有遇過呢？這又是為什麼呢？

這中間最大的祕密就在於語言的習得，你有沒有想過為什麼孩子說「謝謝」很快（雖然越大越不愛說）。

這是因為從聽到「謝謝」這個詞開始，情境都是開心的，回想一下七八個月的小baby，開始會給人東西時，大人是否都會很開心地回應「謝謝」。到後來一兩歲時，說了「謝謝」可能代表著我得到了東西，結果通常是正向的，所以「謝謝」這個詞衍生出來的情緒都是正面，孩子當然很容易成為自動化的語言。

但反觀「對不起」，不論孩子是不小心的或故意的，我們都會要求道歉，故意事件的道歉，「對不起」代表著事情糟糕了，闖禍了，要被責備了。

不小心事件的道歉，「對不起」代表著冤枉，我沒有做錯呀！也要道歉？不論何者，皆是意味著「我傷害了他人」，這個情境一點都不好，我不願意接受。所以孩子自然會認為，我不開啟「對不起」這句話，我就不會陷入「我有罪」的情境。

**教孩子正確道歉，2歲開始是關鍵！**

孩子不說「對不起」，不是因為他不認錯，而是輸不起。

孩子的「驕傲」和「自尊」，比同理心發展得早，有些孩子在兩歲前會很聽話的說「對不起」，卻在兩歲後打死不說，這是因為在這時候情緒發展出了羞恥心，孩子認為道歉就是認輸、示弱、有罪，所以孩子開始堅持不道歉！

爸媽見到這種情況，如果暴跳如雷只會令情況惡化，因為爸媽愈是發脾氣，孩子就愈不願意說「對不起」馬上反抗爸媽的指令。

多數的孩子在五、六歲、上小學之前，都還不能夠考慮其他人感受。「同理心」是誠懇道歉的基礎，但這是需要多年才能慢慢發展成熟的社會行為。孩子要到七、八歲、甚至小學一二年級之後，才能慢慢的站在他人角度思考問題，發展「同理心」理解自己的傷害行為會帶給別人甚麼影響。

**6步驟，教孩子真心道歉**

勇於誠心誠意地「對不起」，相當於是一種負責任態度的建立，要如何從「對不起」這樣的一句話，從小培養孩子的責任感呢？以下幾點是關鍵：

一、身教(exemple)

大人間或大人對孩子也要常說「對不起」，不論事情輕重，讓「對不起」成為家庭中常聽到的自動化語言。說「對不起」也是有學問的，就事論事，與人格無關，因此在道歉的語句中應該清楚明確，例如「沒問你就拿了你的書，對不起，因為這樣會讓你感到不舒服，我下次會記得先問過你的。」

二、強調(emphasize)

「對不起」不像「謝謝」，有個明顯的情緒(開心)或結果(得到)強化這個詞彙，「對不起」的情境往往讓人想趕快結束，所以容易被遺忘。

這時候好隊友就要派上用場，「哇！媽媽好棒，媽媽不小心碰到凱凱也都會說對不起，還會注意凱凱有沒有痛痛……」。

讓「對不起」與被稱讚、引起關注畫上等號。

三、早期教導(early teach)

不論孩子是否有意地衝撞，如突然跳到你的背上、弄倒你疊好的衣服，或沒禮貌的言語，如爸爸好討厭，我要爸爸丟掉…。

不論孩子是否懂得這些行為會令人不舒服，都該教導要道歉，越早期教導，孩子越能夠養成習慣，這樣到了三四歲後，開始了解他人感受時，也就能轉化成是一種負責任行為的表現之一。

四、同理心教育(empathy)

儘管四五歲發展同理心，但也絕不是四五歲才開始教同理心，從小就要開始教孩子了解自己以及他人感受的能力，別讓孩子養成自我中心，我要甚麼就是甚麼。

例如總是可以隨意拿去爸爸媽媽的東西、總是可以直接衝撞到爸爸身上討抱…。了解自身行為與他人感受的關聯，就是責任感養成的第一步。

五、解釋(explain)

讓孩子充分了解為何他應該說對不起，比他真的將「對不起」說出口來的更重要。

最常見的情境就是孩子不小心碰到他人或弄掉他人的物品，孩子不肯說「對不起」，因為我又不是故意的，或者根本不知道自己有碰到(特別是感覺統合較頓感的孩子，常不自知)。

利用繪本、生活情境讓孩子了解「不小心的也要說對不起」！

六、輕鬆(easy)

當孩子不肯說對不起是因為整個情境壓力大時，就該先將「對不起」簡單化、輕鬆化，這也是為什麼有些爸媽會發現孩子「sorry」就肯說，因為覺得沒那麼沉重，可以變化語調、表情或語言，讓對不起也是好玩的。

例如「啊！我怎麼會撞到桌子呀！對不起對不起……」，像遊戲一般，平時多練習，孩子自然會發現「對不起」原來是沒有那麼沉重到說不出口的。

如果是大小孩依然不說「對不起」，那麼除了上述，利用同儕去引導也很重要。

孩子到了五六歲之後就開始重視自己有沒有朋友，讓孩子了解大家都喜歡會對自己的事情負責任、會勇於認錯的人，別以為這道理很簡單，很多的孩子是不知道的！

最後就是教養態度要一致，老生常談了，古代孟母都知道要為了養成孩子的好行為改變環境，隊友間的通力合作，好行為的養成豈不是更快呢？。