

3 面教養----親愛的父母您才是教養專家

講師: 林怡光

(臺中市國小退休校長 / 暨南大學輔導與諮商博士 / 大學兼任助理教授)

- 一、一種正向並帶來希望的思考模式
- 二、請放下您原有的思維，一起尋找驚奇
- 三、寫下今天您想改變孩子的是什麼？

四、3 面教養新思維

- (一)找原因不是那麼重要，解決問題比較重要。
- (二)以孩子的角度看世界，教養不會只有標準答案
- (三)沒有一件事總是負面的，問題可以找到正向的意義

五、3 面教養五步驟

(一)定目標 (請寫出孩子的正向目標)

良好的目標：

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 1.正向期待 | 2.實際可行 | 3.親子合作 |
| 4.能力所及 | 5.由小開始 | 6.具體行動 |

尋找目標的對話例句：

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1.你想要獲得什麼？ | 2.你覺得爸爸(媽媽)可以幫你什麼忙？ |
| 3.你想達成什麼目標？ | 4.您最想先解決或最想改變的是什麼？ |
| 5.當事情有所改善時，有什麼事會不一樣？ | |

(二)找例外 (改變永遠在發生)

- 問題不發生？
- 比較不嚴重？
- 曾經成功過？
- 如果有一天成功了？



- 哪些人? _____
- 什麼情境? _____
- 想了什麼? _____
- 做了什麼? _____
- 決定了什麼? _____
- 堅持了什麼? _____

尋找成功例外的對話例句：

- 1.這週你有什麼不同?有什麼好消息?
- 2.在這一週內有哪一天是比較好一點的?
- 3.哪一天的哪一個時段是比較令你舒服一點的?
- 4.告訴我，你上網的時間少了一點點，是在什麼時候發生的?
- 5.你這週內沒有上網的時段是哪些時段?那時你做了什麼?

(三)小改變 (聽完演講後你想做的第一小步是?)

(四)多讚美 (你是怎麼做到了!!)

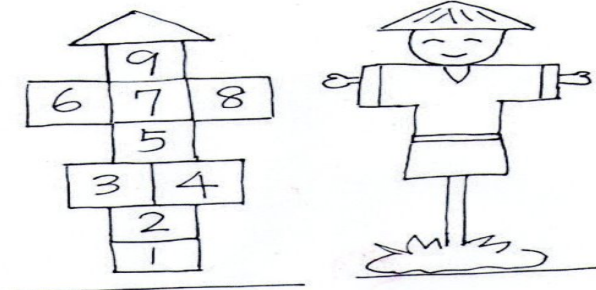
直接讚美：你今天可以自動的把玩具收好，真的好棒！

自我讚美：你今天可以主動的完成作業，真的好棒！可以告訴我，你是怎麼辦到的？

間接讚美：你主動完成作業，好棒！爸爸（重要關係人）回家後，你猜他會怎麼稱讚你？

(五)再持續

請為自己的努力打分數



六、小結

- 1.別把力氣花在分析問題原因
- 2.解決問題的方法最重要
- 3.別把焦點放在有問題的時候
- 4.聚焦在問題不發生的時候
- 5.還有誰會重視這件事
- 6.有效的事就多做一點
- 7.不要追求遙不可及的目標
- 8.小改變可以促成大改變

您是有能力和資源