

共親職-家長是個team

暨南大學諮商心理與人力發展學系、
弘光科技大學通識教育中心兼任副教授
諮商心理師 陳瑛治

前言

- ▶ 孩子雖然經父母而來，但不是歸父母所有；孩子未來生活的世界不是父母所能想像的世界
- ▶ 割斷臍帶做大人：生理上的獨立以及心理情緒上的獨立
- ▶ 父母最重要的角色是教養出獨立自主的孩子，而不是鼓勵孩子依賴父母
- ▶ 紀伯倫：你們可以庇護孩子的身體，但不能禁錮他們的靈魂。孩子的靈魂棲息於明日之屋，那是你們在夢中也無法造訪之境。

家庭型態變遷

1. 少子女化、人口老化、與單人家戶盛行，未來的家戶數量仍將持續上升，同時平均家庭規模則是下降。至 2042 年平均戶量將會低於 2.0 人。
2. 未來家戶規模減少，意味家庭的支持力量減低，因而致使家庭應對風險的能力下降，不但可能增加貧窮風險，薄弱的社會支持，必須透過政府與市場機制來補強家庭功能。
3. 未來家庭結構中，典型的核心家庭與主幹家庭，雖然仍居多數，但「夫婦兩人」、「單人」、「單親」與「隔代」的家戶型態，卻將明顯成長。

引自「我國家庭結構發展推計106年至115年」國家發展委員會編印106年

家庭教育範疇

- 一、親職教育：指增進父母或監護人了解應盡職責與教養子女或被監護人知能之教育活動及服務。
- 二、子職教育：指增進子女或被監護人對父母或監護人應盡義務與應享權益之教育活動及服務。
- 三、性別教育：指增進家人有關性別生理、情感、認知與社會知能之教育活動及服務。
- 四、婚姻教育：指增進婚前與婚後關係經營之教育活動及服務。
- 五、失親教育：指增進因故未能接受父母一方或雙方教養之未成年子女，對家人關係維繫與家庭生活管理知能之教育活動及服務。

家庭教育範疇（續）

- 六、倫理教育：指增進家族成員相互尊重與關懷之教育活動及服務。
- 七、資源管理教育：指增進個人、家庭、社會之資源運用與管理之教育活動及服務。
- 八、多元文化教育：指增進家族成員對多元文化理解及尊重之教育活動及服務。
- 九、情緒教育：指增進家人互動之情緒覺察、表達與管理之教育活動及服務。
- 十、人口教育：指增進婚姻、生育及家庭價值之教育宣導活動。

現代父母難為

- ▶ 出生率下降少子化突顯獨生子女適應問題
- ▶ 離婚率上升導致單親及隔代教養的壓力變大
- ▶ 經濟衰退，父母為生活奔波無法照顧孩子
- ▶ 核心家庭變多，缺乏家族支持力量
- ▶ 婚姻移民缺乏足夠的社會支持並承受教養壓力
- ▶ 科技化時代孩子受到網路資訊的影響程度大
- ▶ 社會快速變化導致親子間價值觀落差大
- ▶ 物質取向、消費文化盛行，孩子常感到經濟匱乏或被剝奪

親職教育的目的

- ▶ 父母具備兒童身心發展知識以促進兒童健全發展
- ▶ 父母了解其行為對兒童的影響及職責角色的重要性，使父母表現有效之管教行為
- ▶ 父母具備解決親子問題的能力，並協助子女有效地解決問題，使危機變轉機
- ▶ 培養父母對子女的愛心，並接納子女，使子女在愛的教育中成長
- ▶ 培養父母表現冷靜、舒坦、輕鬆穩定的情緒與行為，使父母能心平氣和地面對子女的各種行為，並理性加以解決與判斷
- ▶ 促使父母學習管教子女及和子女有效溝通的方法
- ▶ 促使父母協助子女成長及自我成長
- ▶ 促使父母維繫良好的親子關係，避免子女行為問題的產生，促進其身心的健康發展

抖音一響，父母白養？

- 彰化教師林怡辰在臉書發文說，「抖音一響、父母白養」，她指出以下現象：
- 1、抖音音樂一下，全班幾乎都可以跟著順口溜
- 2、簡體字錯誤
- 3、網路交友
- 4、不宜影片過量
- 5、身體分際和不宜玩笑
- 6、戒斷症狀：有孩子回家就回房看手機，吃飯也在房間。家長如果要收起手機，小孩拚命、生氣、翻臉，家長跟我說：我們全家都很怕他生氣。

台灣兒童電子產品使用情形

- ▶ Yang & Chang(2021)調查2164名幼兒發現台灣36個月齡幼兒最常使用的電子產品為電視和智慧型手機，僅約6.8%的幼兒從未使用過
- ▶ 男生顯著比女生花更多時間看電視，北部兒童接觸電視以外電子產品的時間首於南部及中部的幼兒
- ▶ 家庭社經地位越高，幼兒使用電子產品的時間越少
- ▶ 電子產品對36個月齡幼兒的發展(身體動作發展、語言發展、注意力/執行功能、情緒發展)有負面影響

台灣兒童電子產品原則

- 美國小兒科醫學會最新建議：
- 1歲半以下應全面禁用(如果是與遠方親友視訊例外)
- 1歲半到2歲，如果是父母陪看高品質的影片並協助他們了解是可以接受的
- 2歲到5歲：每天應限制在1個小時內，而且父母應全程陪同，協助孩子了解內容及說明與真實世界的連結
- 6歲以上的孩子，家長對使用的時間、內容都應有限制，確保不會影響他們的正常活動及行為
- 一起制定家庭「無電子產品」的時間及地點，不可使用的時間(吃飯、開車...)，好好的與孩子溝通網路世界的安全與責任，以及教導如何與實體或虛擬世界的他人交往
- 父母要以身作則；勿讓手機成為數位保母

父母的教養方式

- ▶ 一般將父母的教養方式分為民主威信型（高關懷高控制）、專制權威型（高控制低關懷）、寬容放任型（高關懷低控制）、忽視冷漠型（低關懷低控制）
- ▶ 父母並非對所有的孩子都會採取同樣的教養方式父母的教養方式會隨著孩子的特質不同，對於好養型的孩子父母可能比較民主
- ▶ 管教（discipline）：教導的過程，如果把管教看成是一種教育形式，孩子就應該不會把管教和威脅、屈辱或羞愧連結再一起

父母的教養方式

- ▶ 管教有兩個主要的功用：一是確保孩子有一個一致、安全、受保障的環境，他們可以在其中學到合理的規則、限制和罰則。二是培養孩子的自律與自制
- ▶ 孩子的表現受到遺傳與環境的交互作用影響，每一個孩子有獨特的氣質、才能與興趣，父母需因材施教
- ▶ 孩子的發展階段不同，父母親所扮演的角色也就不同所採取的教養方式也就不同，孩子小的時候父母也會表現出比較多的控制

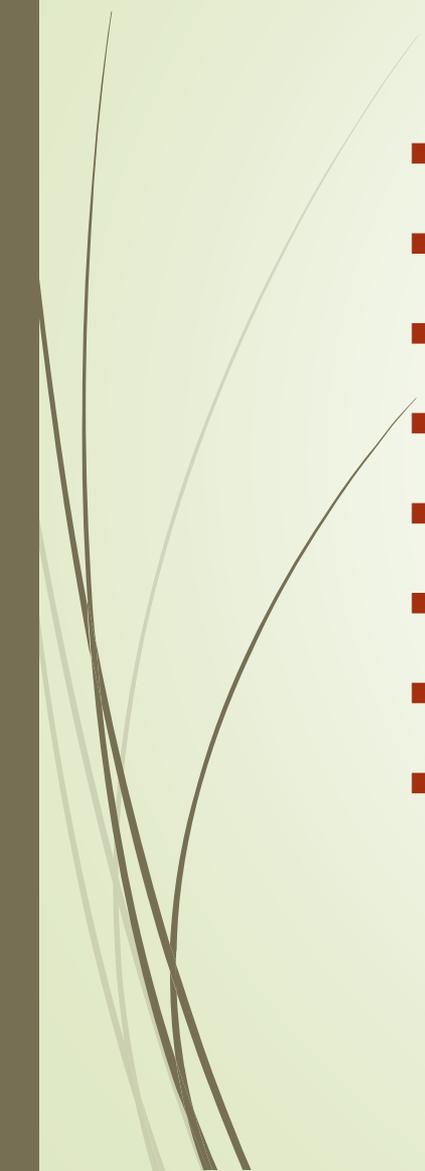
父母的角色

- 照顧者：孩子六歲之前
- 規範者：孩子六至十二歲
- 保護者/戰士：孩子十二歲至十八歲
- 精神導師：孩子十八歲以後

引自「父愛不缺席」一書



父母的樣態

- 100分的完美父母
 - 孩子學習的楷模
 - 孩子生命中的貴人
 - 直升機父母
 - 割草機父母
 - 橡皮擦父母
 - 缺席的父母
 - 失功能的父母
- 

父母的心態 (mindset)

- ▶ 父母的教養方式會受到早年經驗的影響
- ▶ 你如何看待孩子（好養或磨娘精）也會影響你的教養心態
- ▶ 正向教養：當父母親向孩子表現同理心、良好的溝通技巧、有能力改變負面親職行為、欣賞每一個孩子的獨特氣質、切合實際的目標
- ▶ 負面教養：父母親過於敏感、危機導向、過度處罰、苛刻、貶抑、專橫、前後不一
- ▶ 有效管教要靠正面關係：孩子比較接受公平、有同理心且尊重他們的大人所說的話，同理心是其中的關鍵

你最想教養出甚麼樣的小孩？

- 快樂
- 有成就
- 成績優異
- 孝順
- 聽話順從
- 獨立自主
- 負責任
- 多才多藝
- 節儉
- 其他你所期待的特質與條件？

兒童發展：Erikson心理社會階段

階段	目標
信任對不信任	經由對父母親的信任在世界上建立基本的信任感
自主對羞恥與懷疑	建立自主及自我感來與父母親區別；對自己的能力能自我控制或懷疑
進取對罪惡	在父母的限制內建立一種進取感，對情感需要不會產生罪惡感
勤勉對自卑	在學校內建立一種勤勉感，學習謀生技巧而不會感到無力感或害怕失敗

馬斯洛的「人類需求五層次理論」

實現個人理想、抱負，發揮個人的能力到最大程度，完成與自己的能力相稱的一切事情的需要。

穩定的社會地位，要求個人的能力和成就得到社會的承認。

友愛的需要，伙伴、同事之間的關係、友誼和忠誠。歸屬的需要，成為群體的一員，相互關心和照顧。

保障自身安全、擺脫事業和喪失財產威脅、避免職業病的侵襲、接觸嚴酷的監督等方面的需要。

維持自身生存的最基本要求，包括食、衣、住、性的方面的要求。

自我實現需求
Self Actualization

尊重需求
Ego Needs

社會需求
Social Needs

安全需求
Security Needs

生理需求
Body Needs

高層次

低層次

教養的迷思

- 完美主義：要求孩子盡力做到最好，不是第一就是不好，造成孩子將個人價值與成敗混為一談
- 強力掌控：孩子的行為舉止都在父母控制中，無法發展自我意志
- 過度保護：父母的不安全感與擔憂導致孩子失去探索世界的信心
- 過多的「應該」「必須」：處處設限導致孩子不敢嚐試與僵化
- 愛拿孩子與人比較
- 將個人的價值觀強加在孩子身上

親職教養原則

- 花時間陪孩子，重質也重量，親子關係不只是用錢或物質來衡量
- 與孩子建立良好的關係，成為孩子生命中的貴人，孩子越信任父母就不會受到外界環境的負面影響
- 負起父母該負的責任，也讓孩子負起他應負的責任
- 了解孩子的特質與行為背後的動機，不要只看到他表面的樣子，而是看到行為背後是否希望得到關愛、權力、自主
- 當父母越壓抑孩子，越權威時，孩子可能也就越叛逆
- 瞭解「阻抗作用」：人不喜歡個人的自由意志被控制，因此你越叫他做的事他越不想做，你越限制他的事他越想做

親職教養原則

- 建立家規，從日常生活中訓練孩子的能力與禮節。
- 幫助孩子發展基本能力，多參與各種活動以發現自己的潛能。
- 培養孩子善惡分明的觀念。
- 對孩子充滿信心與關愛，提升其自尊與成就動機。
- 尊重孩子的選擇，培養其自我決定的能力及為自己的行為負責之態度。
- 培養孩子的挫折容忍力，切勿有求必應。
- 教導社交技巧，學習與人相處的方式，建立良好的人際關係且應避免同儕團體的不良影響。

培養孩子的自律

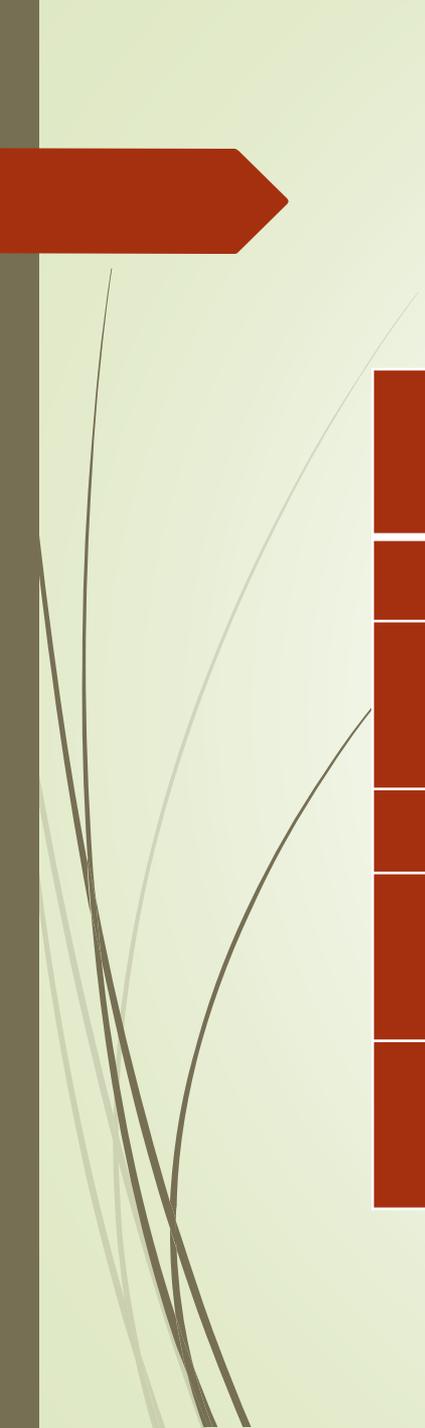
- ▶ 不要讓孩子要什麼有什麼，有求必應對孩子並非好事
- ▶ 讓孩子學會等待（先別急著吃棉花糖）
- ▶ 自律的前提在於人們同意這些生活規則乃出於自主，並負起相關的責任
- ▶ 運用自然與邏輯的後果，讓孩子學會他們的行為或選擇是他們自己掌控的
- ▶ 和孩子一起訂出規則、目標與罰則
- ▶ 界定並說明需要矯正的行為
- ▶ 思考問題行為的可能解決方法
- ▶ 和孩子說清楚他們可以選擇採用何種改正辦法以及每一種選擇可能導致的不同結果

品格教育怎麼教

- 榜樣：以身作則
- 解釋：不能靠灌輸、與學生真誠對話
- 勸勉：從感情激勵學生的良善動機
- 環境：創造尊重與合作的環境
- 體驗：透過活動參與，體驗反思

美德與性格優勢 Seligman

美德	性格優勢要素	定義
智慧	創造力	以創新與創造的思維模式來概念化、並完成創作
	好奇心	對當下的體驗本身保持高度興趣
	洞察力	能用所有面向來思考及檢視事務
	熱愛學習	愛好獲取新技巧、滿足好奇心、求知、探索新知
勇氣	有見地	對世界觀有獨到的見解
	勇敢	不會受限於威脅、挑釁與困難
	堅毅	無視障礙、堅持到底的能力
	正直	對誠實與強烈道德感的堅持
	活力	強力、旺盛與積極的狀態



人道	愛	對事情保持高度興趣與愉悅
	仁慈	親切、慷慨與體貼
	社會智力	能覺察自己與他人的動機與情感
正義	公民意識	有團隊精神且表現良好
	公平	不偏狹或歧視且無私、公平的對待
	領導力	組織團體活動、並全盤掌握的能力

親師合作

- 親師合作的合作的好處：
- 對孩子而言：減少分離焦慮增加在學校環境的安全感；增加孩子的自我價值
- 對父母而言：對遭遇照顧及管教問題的父母提供支持、獲得教養子女的知識技巧
- 對老師而言：老師更了解孩子且能更有效地與孩子相處、增加教師的效能感及投入
- 親師合作過程中可能會出現一些困難與阻礙，你認為可能的問題有那些？

引自郭靜晃著「親職教育理論與實務」揚智出版社，p166-167

建立信任關係的溝通技巧

- 誠實：避免使用欺騙或詭計；要清晰、客觀、直接
- 避免情緒化：控制好情緒，你的訊息才能被聽到
- 同理心
- 自主性：給對方選擇權；阻抗作用
- 傾聽：多聽少說；若能維持對方與自己的說話量3:1最好；至少做到2:1
- 回映：仔細傾聽對方所說的內容，並把最重要的重點回映出來

結語

- ▶ 從成功學到失敗學：沒有失敗，我們就學不到任何東西；不斷地追求成功會產生嚴重的僵化
- ▶ 孩子不是要贏在起跑點，而是要有跑完全程的毅力
- ▶ 父母最重要的角色是教養出獨立自主的孩子，而不是鼓勵孩子依賴父母