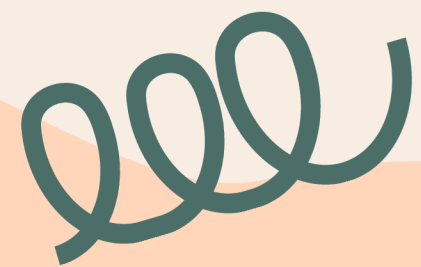


114學年度台中市潭子區僑忠國小

親職講座

教養好崩潰，兩小時接回理智線

正向教養親子共好



分享人:宋奇晉(米奇)

#感謝孩子來到我們身邊，豐(榨)富(乾)我們的人生。



關於我



現職

桃園市國小專任輔導教師
(美國正向教養協會認證家長/學校雙講師)

終身職

兩個孩子的媽
正向教養引路人



目前喜歡且努力做的事

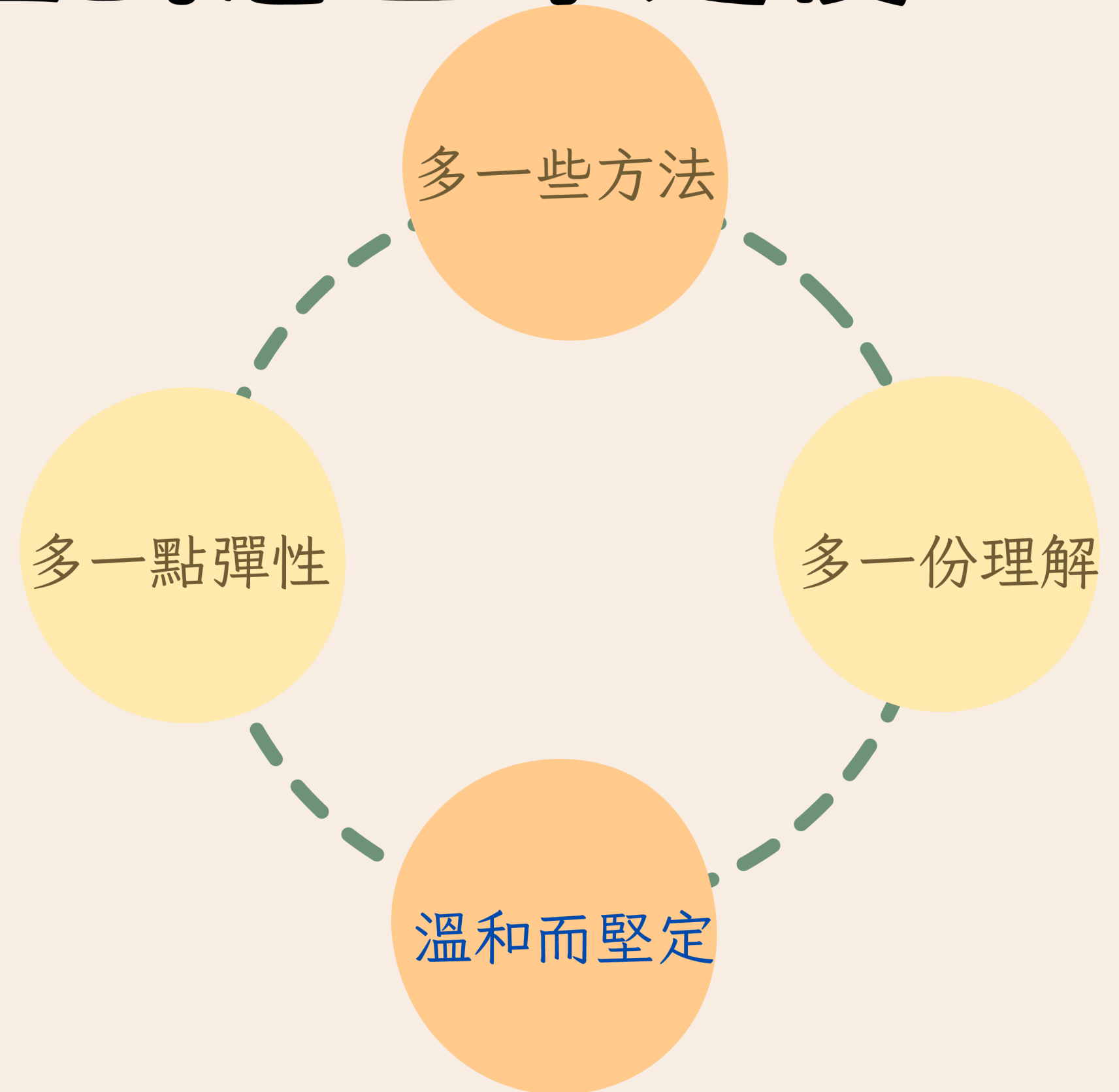
用各種方式、去任何地方推廣正向教養
帶領家長、教師及孩子的團體成長課
幫助所有人相互理解並共好



期待今天參與講座的您回家之後

走在看不到盡頭
教養的路上

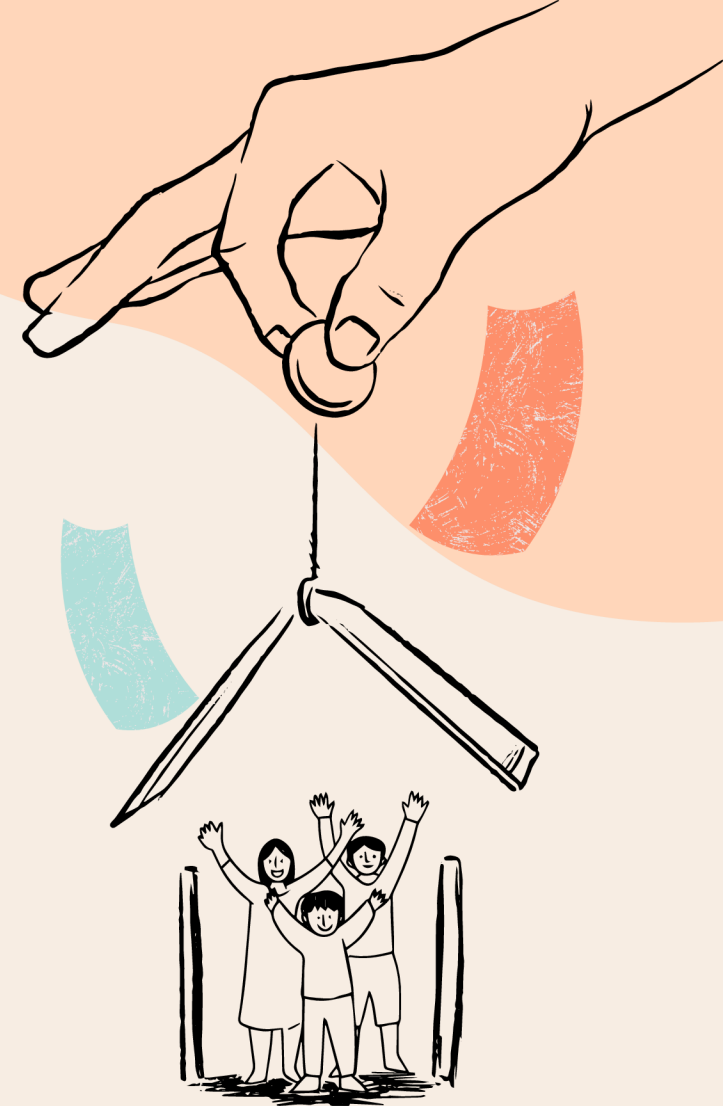
不只是對孩子
也對自己、對身邊的人都能夠.....



#有聽說嗎?這世代孩子叛逆提早獨立變晚，青春期的年齡是10-25歲。(要不要那麼長!)



來塊翻譯茆莧~



本來會打的.....願意停下來

本來用罵的.....改用溝通的

本來太寵的.....能收斂一點

本來忽視的.....嘗試去關心

#家是講愛的地方，不是講理的地方。



今日講座內容請掃QR碼

平日晚間還能出席不容易
別忙拍照或抄筆記
放鬆傾聽吧!

- 一.正向教養介紹
- 二.破除賞罰教養之迷思
- 三.未來，我想來點正向教養
- 四.總結



溫馨小提醒:
難得排出時間學習，辛苦了!
內容豐富，將以1.5倍速進行，請見諒~

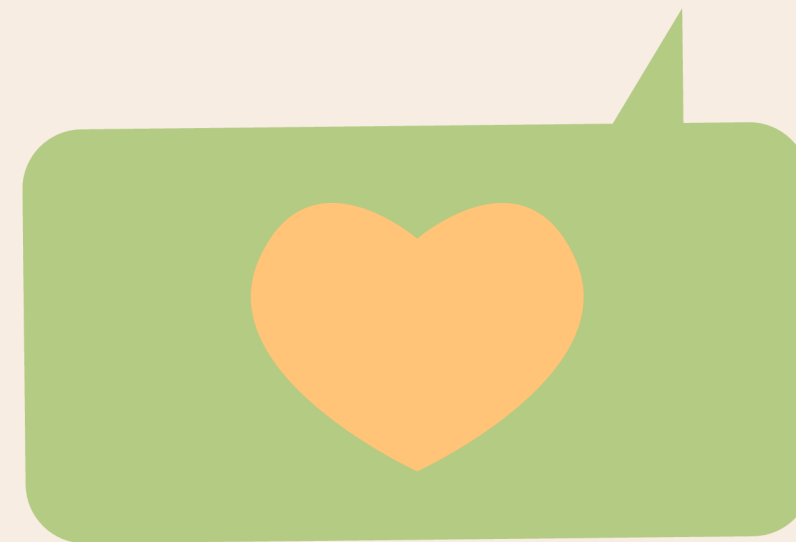
參考資料來源:

- 1.兩個很鬧的兒子(?)(無誤)
- 2.一群渴望被理解被鼓勵被愛的孩子



#關注表現好不好，不如在意孩子過得好不好。

1 正向教養介紹

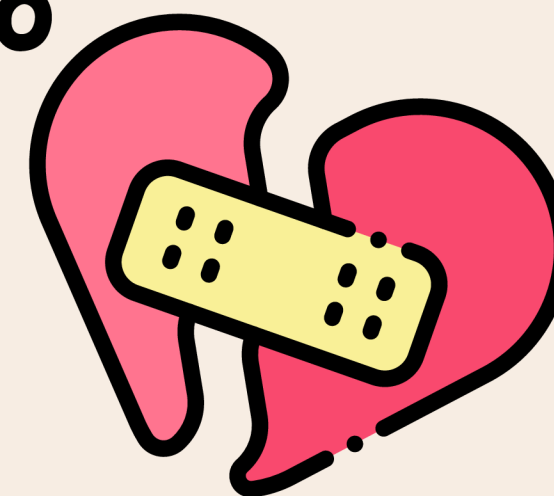




沒有人會故意把事情搞砸



行為不當的孩子，就只是個受挫的孩子，
而挫折感來自於「沒有歸屬感」的信念。



#孩子愈不可愛時，愈需要愛。

艾瑞克森人格發展八階段-學齡階段

從自動自發到勤奮進取

階段	年齡	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙者特徵
1	0-1(嬰兒期)	信任 vs. 不信任	對人信任，有安全感	面對新環境時會焦慮
2	2-3(幼兒期)	自主行動(自律) vs. 羞怯懷疑(害羞)	能按社會行為要求表現目的性行為	缺乏信心，行動畏首畏尾
3	4-6 (學齡前兒童期)	自動自發(主動) vs. 退縮愧疚(罪惡感)	主動好奇，行動有方向，開始有責任感	畏懼退縮，缺少自我價值感
4	6-11 (學齡兒童期)	勤奮進取 vs. 自貶自卑	具有求學、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力，充滿失敗感
5	12-18 (青少年-青春期)	自我統整(認同) vs. 角色混淆	有了明確的自我觀念與自我追尋的方向	生活無目的的無方向，時而感到徬徨迷失
6	19-30 (成年早期)	友愛親密 vs. 孤癖疏離(親密與孤立)	與人相處有親密感	與社會疏離，時感寂寞孤獨
7	31-50 (成年中期)	精力充沛(生產) vs. 停滯頹廢	熱愛家庭關懷社會，有責任心有正義感	不關心別人生活與社會，缺少生活意義
8	50-生命終點 (成年晚期-老年)	自我榮耀(統整) vs. 悲觀絕望	隨心所欲，安享餘年	悔恨舊事，徒呼負負

正向教養

到底在**正向**什麼啦?!



關於正向教養

我們是不是誤解了什麼？





 **誤解一：正向教養就是「什麼都不罵、不管教」？**

 **誤解二：正向教養就是讓孩子「永遠開心」，不能讓他不舒服？**

 **誤解三：正向教養只是「講道理」，孩子又講聽不聽，根本一點用也沒有？**

 **誤解四：正向教養太理想，現實生活中根本做不到？**

美國正向教養協會創始人



簡·尼爾森博士



正向教養由美國教育學博士簡·尼爾森創始。根據心理學大師阿德勒的教育思想，設計方案供家長與教師運用在教養上，獲得成功之研究結果書寫成一系列叢書，也曾多次在影視名人歐普拉的節目上介紹如何有效的進行正向教養。

背景介紹:她總共生了7個孩子，一直苦苦尋找最適當的教養方式，不管是嚴厲的虎媽還是無微不至的直昇機家長都當過，但沒效果，甚至到後來其中一名孩子開始吸毒、在家後院種大麻。有一天，教授推薦她採用阿德勒理念的教養法，嘗試後發現非常適合在家庭、學校裡應用。取得教育博士學位之後，她重新整理阿德勒的理論，率先把「正向教養」發展成實用課程。學界也因此推崇她是「推廣大師理論」的第一人。如今，她發展出的正向教養課程在全球各地受到廣大歡迎，已推出超過20本相關著作，包含最經典、最重要的《溫和且堅定的正向教養》。當年在家吸毒、種大麻的孩子早已成為傑出的優秀人才。

Positive Discipline

(積極的) (紀律)

翻譯為正向教養 / 教育 / 管教

不賞不罰

不打不罵

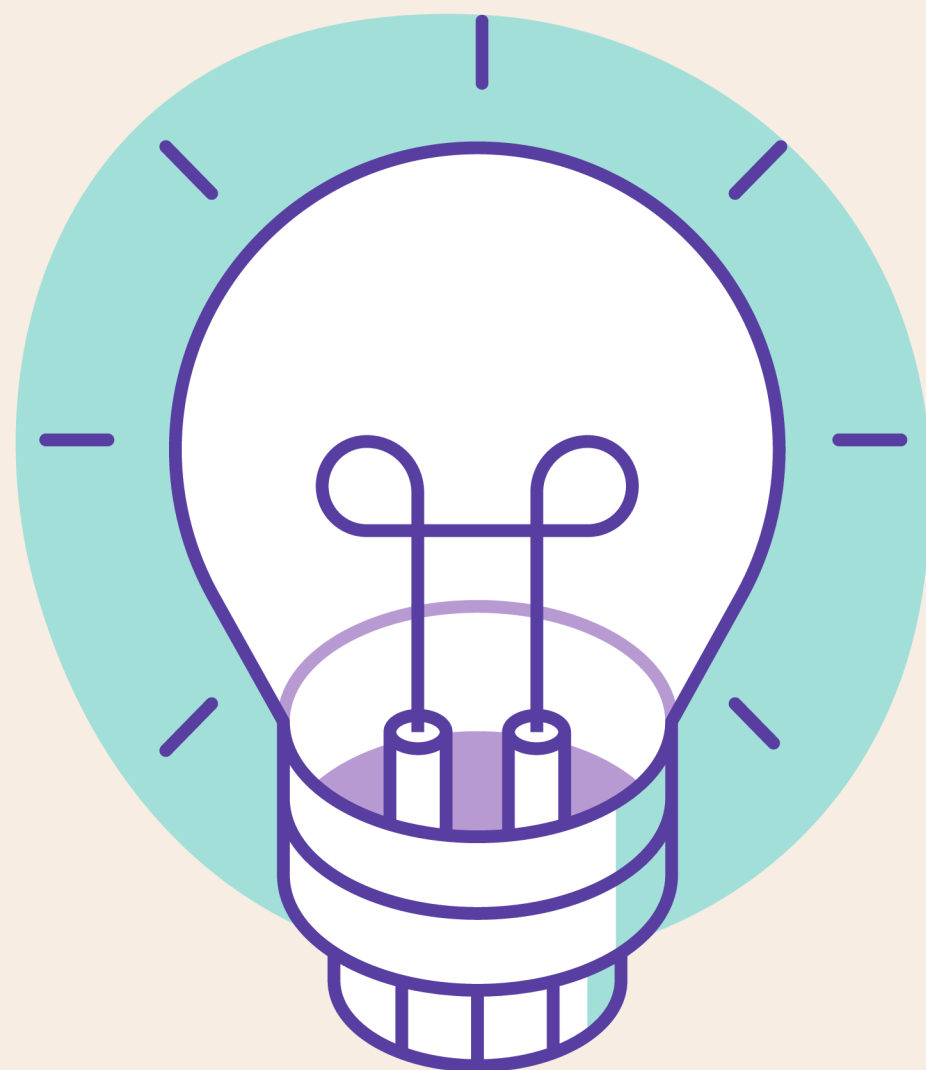
不威脅不利誘



那還能做什麼啦?! (氣)

溫和且堅定





討論時間

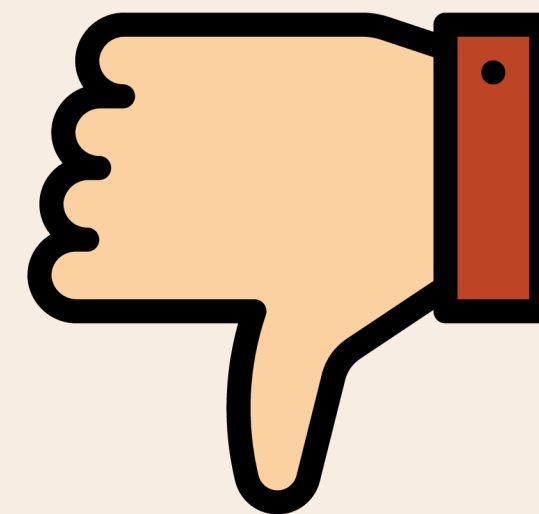
教養的困難與挑戰

(不喜歡孩子什麼行為?)



**iHate
You...**

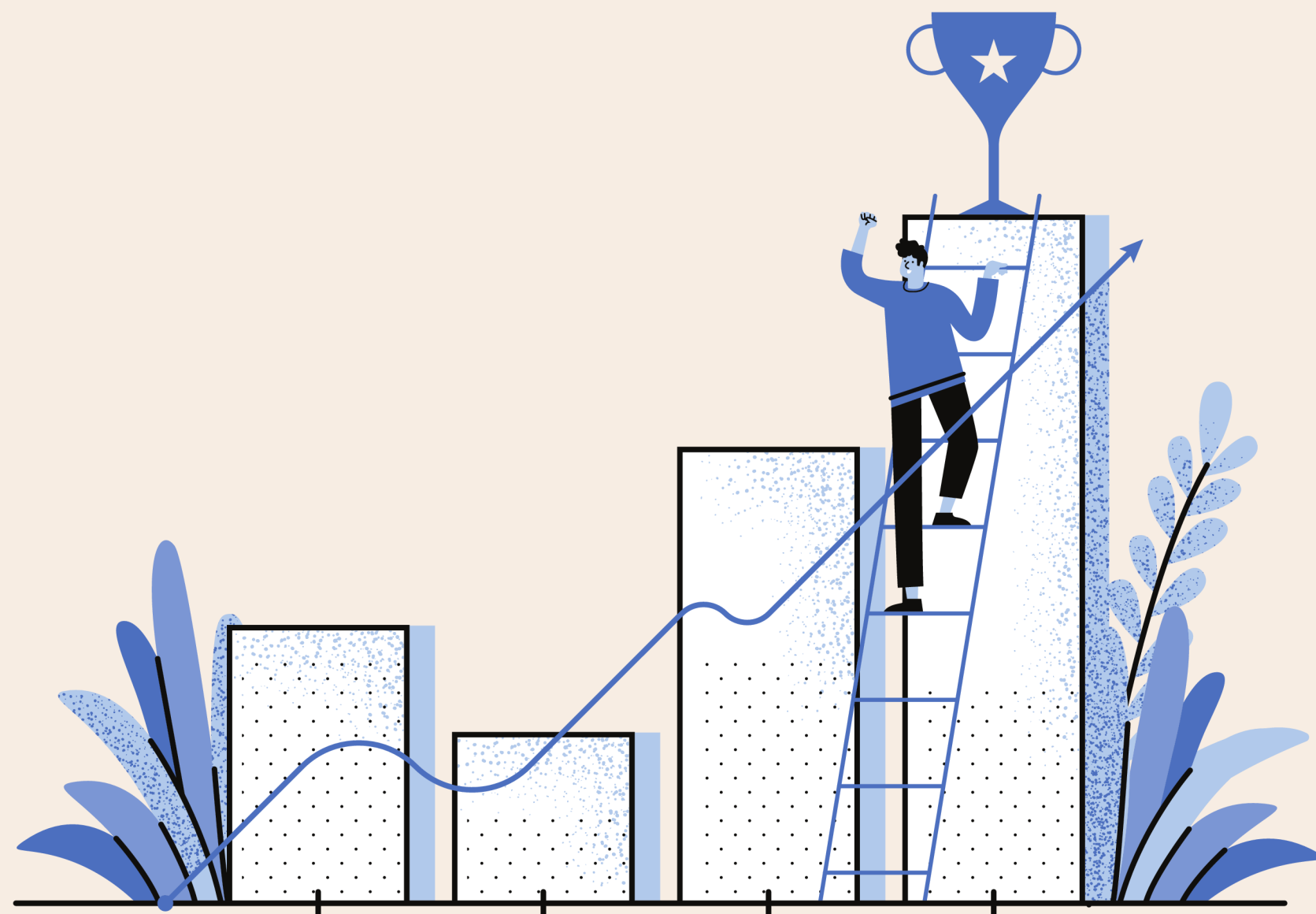
做事拖拉、膽小沒信心、逃避責任
依賴心強、被動、賴床和晚睡
固執、不寫功課、吵架打架



怪別人、挑食、頂嘴
愛發脾氣、說謊、叫不理人
不知感恩、沒禮貌、擺臭臉
說髒話、講話難聽、沉迷3C、愛抱怨

想要培養的品格技能

(25年養成計劃)





有禮貌、會合作、有幽默感

誠實、同理心、自律

樂於學習、耐心、體貼

負責、善解人意、高EQ

自重並尊重別人、自信、善良

做事有彈性、勇於冒險、獨立

挫折容忍度高、孝順、愛家

100

現在長這樣

做事拖拉、膽小沒信心、逃避責任

依賴心強、被動、賴床和晚睡

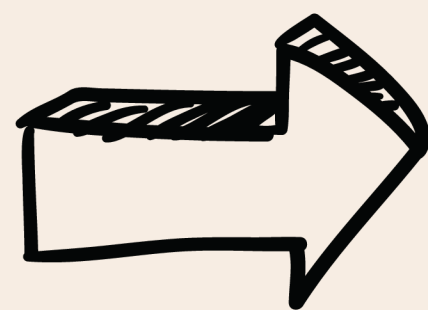
固執、不寫功課、吵架打架

怪別人、挑食、頂嘴

愛發脾氣、說謊、叫不理人

不知感恩、沒禮貌、擺臭臉

說髒話、講話難聽、沉迷3C、愛抱怨



想要他未來長這樣

有禮貌、會合作、有幽默感

誠實、同理心、自律

樂於學習、耐心、體貼

負責、善解人意、高EQ

自重並尊重別人、自信、善良

做事有彈性、勇於冒險、獨立

挫折容忍度高、孝順、愛家

怎麼可能啦?!

來看一下我們的教養風格吧~



教養風格

溫和 (尊重孩子)

高

溺愛型

溫和
且
堅定型

低

缺席型

嚴厲型

高

堅定

(尊重自己及情境)

低



跳舞式教養

任何家庭都不會一直保持同一種風格，想對孩子好，不知不覺失去界線，直到受不了孩子的任性趕快立規矩，接著又愧疚太嚴厲，跑回去溺愛，就這樣兩邊跳來跳去。

來來回回似乎有平衡?(才怪!!)

對親子而言，其實可以有更好的方法~





好方法，不用嗎？

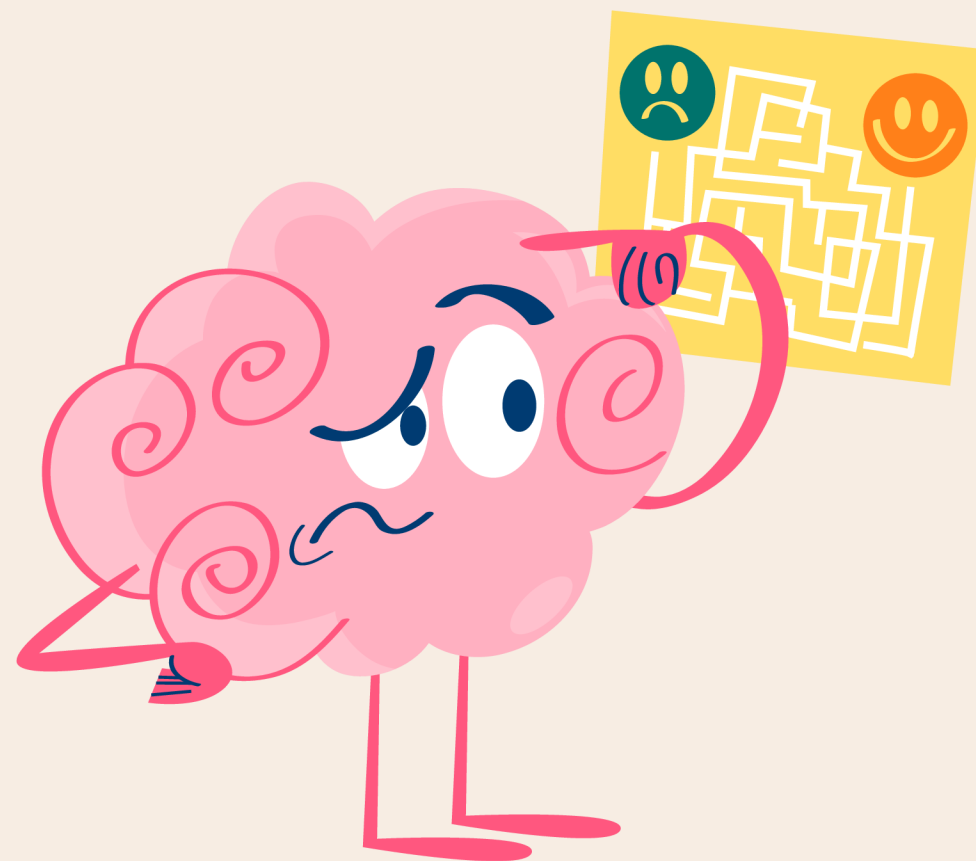


身教+溫和且堅定

(包含尊重孩子、自己及情境)

再看一次

我們對正向教養的誤解



誤解一：

正向教養就是「什麼都不罵、不管教」？

 澄清：正向教養不是放任，而是建立在尊重與引導之上的教養方式。強調對孩子「溫和+堅定」，意思是家長既不兇、不打罵，但也不退讓或無底線。規範依然存在，只是用尊重與合作來取代威脅與懲罰。

誤解二：

正向教養就是讓孩子「永遠開心」，不能讓他不舒服？

 澄清：正向教養並不是讓孩子「永遠感覺良好」，而是協助他們面對不舒服的情緒，並從中學習處理情緒與解決問題。孩子難過、生氣、失望時，我們不是立刻安撫、制止或替他解決，而是陪他面對與轉化。



誤解三：

正向教養只是「講道理」，孩子又講聽不聽，根本一點用也沒有？

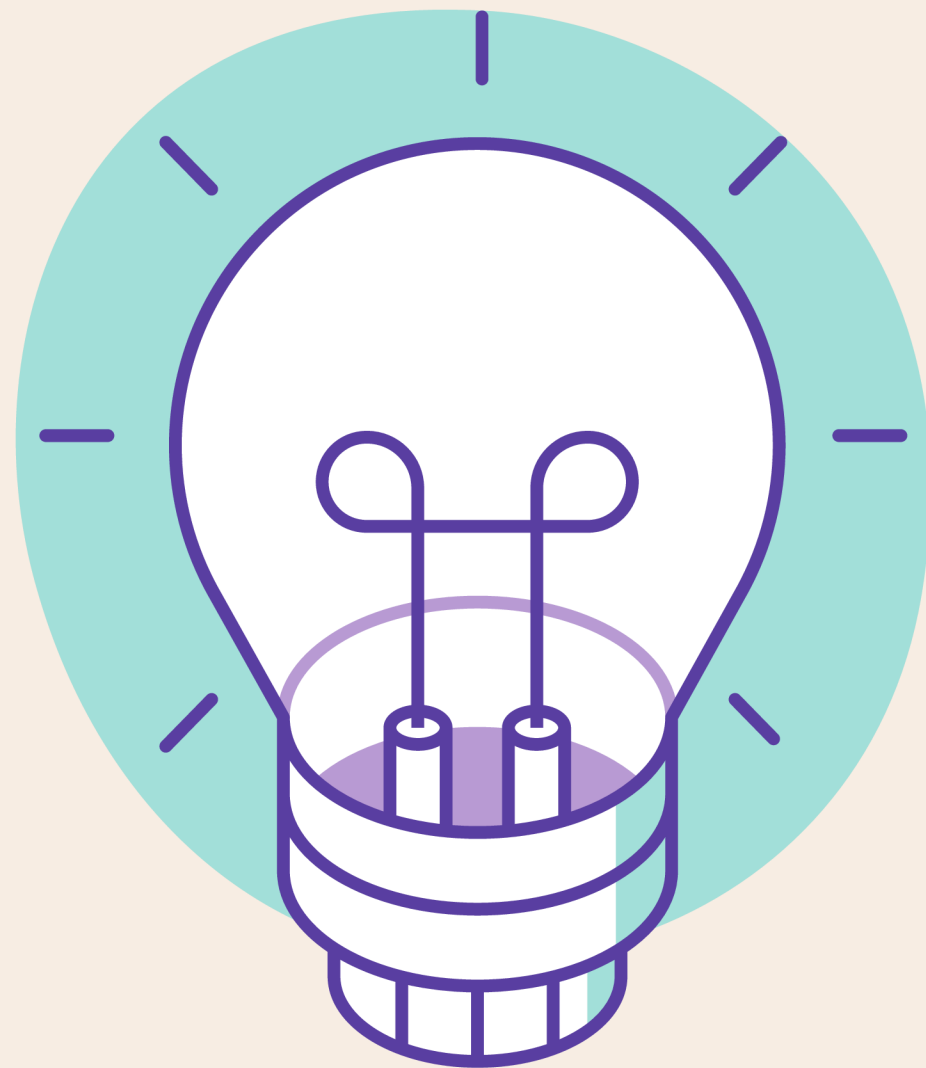


澄清：正向教養其實更重視「連結關係」與「建立合作感」，並非只是講道理。當孩子感受到被理解與被尊重，他才有可能敞開心房，願意共同討論或接受引導。這是從情感連結出發，而不只是理智溝通。

誤解四：正向教養太理想，現實生活中

根本做不到？

 澄清：正向教養不是完美教養，也不是一套固定的SOP，而是一種學習的態度與練習方向。家長是人不是神，也會生氣、失控，但關鍵是：我們願不願意停下來反思、修復關係，並陪孩子一起學習。



體驗活動

把自己縮小成6-12歲的孩子(不需要想像如果是我的孩子會怎樣，想著自己就好)，家長在生活中經常對你說的話，聽了會有什麼感受、想法跟決定？



過度堅定的話語

1. 還要我說幾遍？不要再玩了，現在就把玩具收起來，不然我就通通丟到垃圾桶。
2. 如果你再這樣，就給我去罰站！
3. 還不寫功課是嗎？等你爸回來你就知道了！
4. 你最好聽我的話，不然我就取消所有平板時間。
5. 先生(或小姐)~我不管你不想，現在立刻去給我刷牙、洗澡。
6. 你答應要洗碗，碗怎麼還在桌上？我不想聽到任何藉口，現在就給我去洗！
7. 我只數到三，把你手上的switch交給我。
8. 下次去7-11時，別想我會買任何東西給你！

兩列清單

挑戰與困難

做事拖拉、膽小沒信心、逃避責任
依賴心強、被動、賴床和晚睡
固執、不寫功課、吵架打架
怪別人、挑食、頂嘴
愛發脾氣、說謊、叫不理人
不知感恩、沒禮貌、擺臭臉
說髒話、講話難聽、沉迷3C、愛抱怨

品格與生活技能

有禮貌、會合作、有幽默感
誠實、同理心、自律
樂於學習、耐心、體貼
負責、善解人意、高EQ
自重並尊重別人、自信、善良
做事有彈性、勇於冒險、獨立
挫折容忍度高、孝順、愛家

過度溫和的話語

1. 媽媽不知道你為什麼不聽話，媽媽好難過喔！
2. 好吧~趕快去玩，但這是最後一次喔！
3. 功課太多寫不完是嗎？爸爸line老師說一聲，我們晚一點再交。
4. 好了不要再哭了，這次讓你買，但要記住~不是每一次都可以買喔！
5. 媽媽很擔心你不好好刷牙會蛀牙耶，不然我幫你刷。
6. 我知道你會自己整理，但明天要考試了，今天爸爸來就好，你趕快去複習。
7. 你答應過爸爸媽媽，如果給你打寶可夢機台，你就不會一直滑手機。
8. 真受不了你，再打最後10分鐘就要關掉喔！

兩列清單

挑戰與困難

做事拖拉、膽小沒信心、逃避責任
依賴心強、被動、賴床和晚睡
固執、不寫功課、吵架打架
怪別人、挑食、頂嘴
愛發脾氣、說謊、叫不理人
不知感恩、沒禮貌、擺臭臉
說髒話、講話難聽、沉迷3C、愛抱怨

品格與生活技能

有禮貌、會合作、有幽默感
誠實、同理心、自律
樂於學習、耐心、體貼
負責、善解人意、高EQ
自重並尊重別人、自信、善良
做事有彈性、勇於冒險、獨立
挫折容忍度高、孝順、愛家

溫和(先)且堅定(後)的話語

認可感受

1. 我知道停下遊戲很困難，可是吃飯時間也到了。
2. 我看得出來你有事情在煩心，可是寫作業的時間到了，如果你想聊聊，我都在，寫完功課可以來找我。

展現理解

1. 我可以理解為什麼你想看電視，不想寫功課，一寫完功課就可以看電視。
2. 我知道你現在想做別的事，可是你的功課需要先完成。

轉移注意力

1. 你不想刷牙，可是媽媽也不想付錢給你裝假牙，來比賽誰先到浴室吧！
2. 你不想寫作業，可是我不希望你被老師寫聯絡簿，我們來討論一下如何解決這件事。

溫和(先)且堅定(後)的話語

跟進執行先前的約定(說完溫和且安靜的等待答案)

- 1.我知道你不想洗碗，可是「關於什麼時候要作完家事」我們的約定是什麼呢？
- 2.我還沒有看到你開始寫作業，「關於什麼時候要寫作業」我們的約定是什麼呢？

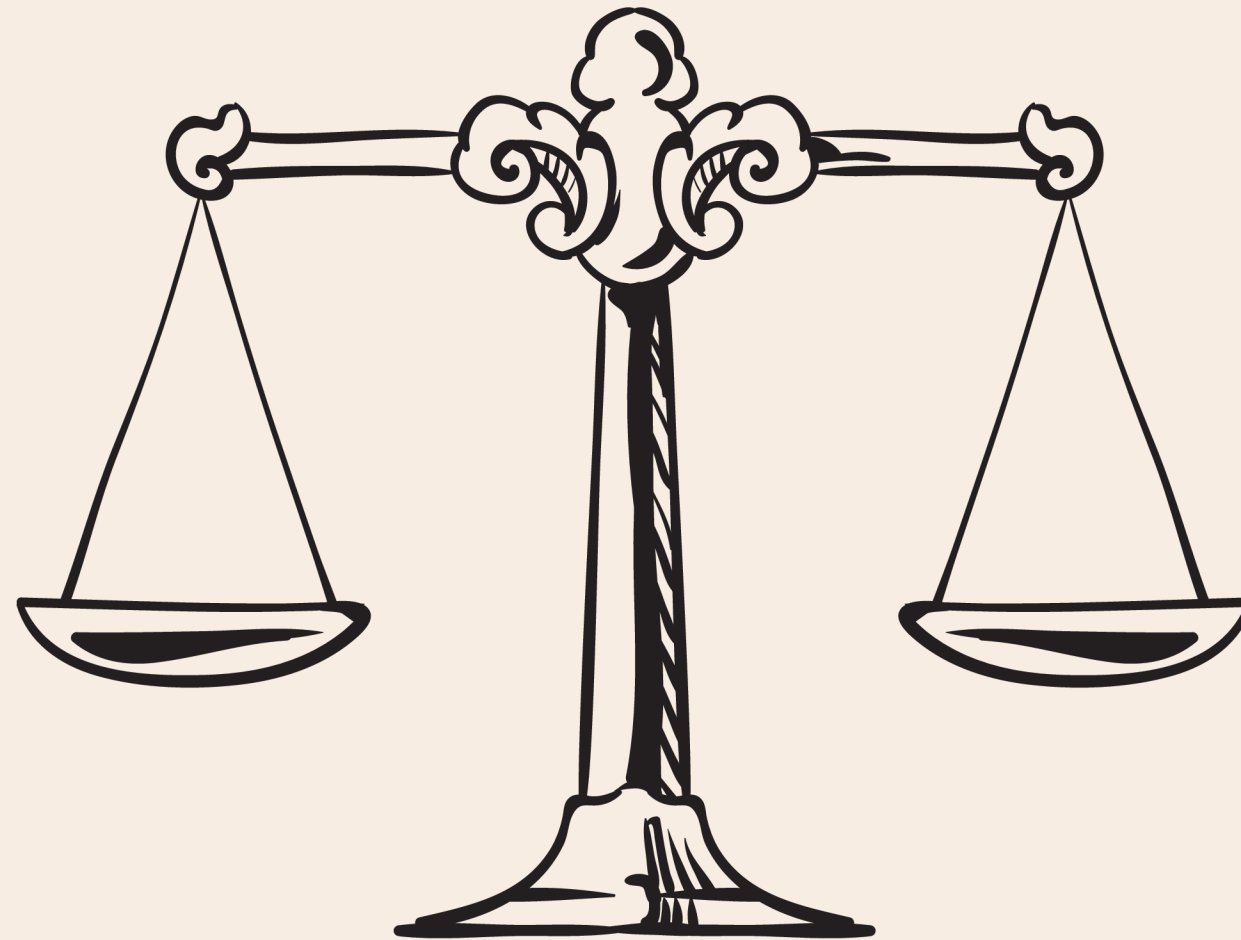
提供有限選擇

1. 你還不想睡覺，可是睡覺時間到了，你要跟我一起看這本故事書，還是另外一本呢？
2. 我知道你還想繼續看電視，但可以看的時間結束了，你要自己關掉還是媽媽來關？

溫和(先)且堅定(後)的話語

決定自己的作法，然後貫徹執行

1. 你看起來還不想寫功課，可是距離媽媽可以幫忙檢查跟簽名的時間還剩40分鐘，請把握唷！
2. 我知道你還想繼續打遊戲，可是我們約定的時間已經到了，你可以現在就關掉，或借明天的10分鐘來扣(明天確實扣10分鐘。)



兩列清單

挑戰與困難

做事拖拉、膽小沒信心、逃避責任
依賴心強、被動、賴床和晚睡
固執、不寫功課、吵架打架
怪別人、挑食、頂嘴
愛發脾氣、說謊、叫不理人
不知感恩、沒禮貌、擺臭臉
說髒話、講話難聽、沉迷3C、愛抱怨

品格與生活技能

有禮貌、會合作、有幽默感
誠實、同理心、自律
樂於學習、耐心、體貼
負責、善解人意、高EQ
自重並尊重別人、自信、善良
做事有彈性、勇於冒險、獨立
挫折容忍度高、孝順、愛家



教養思考點

時常檢視自己

是否會偏向某邊多一點？

正向教養告訴我們

同時做到溫和且堅定時，效果最好

有效(正向)教養五大要素



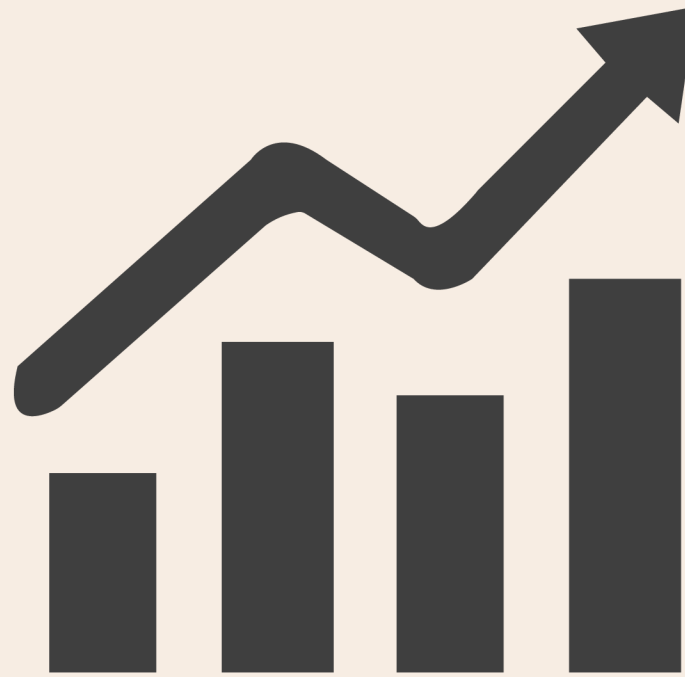
1

幫助孩子感覺到
連結(歸屬感、價
值感、幸福感)



2

溫和且堅定，相
互尊重和鼓勵



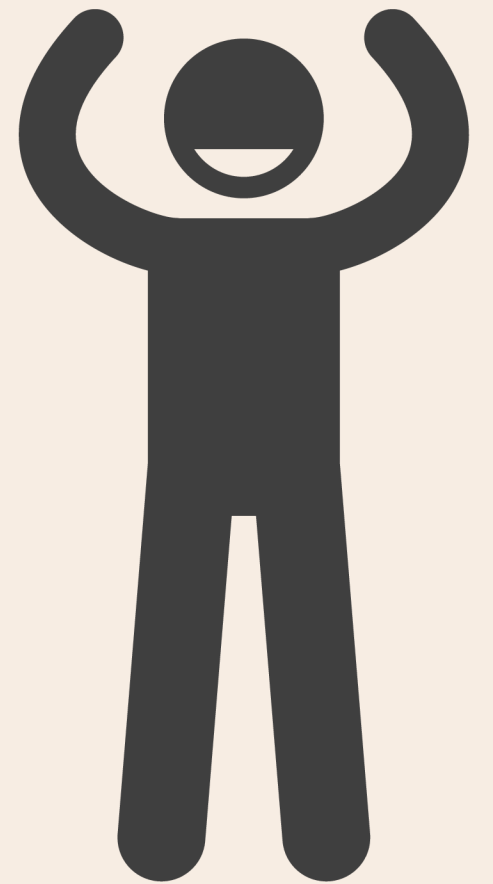
3

長期有效的



4

培養品格及生活
技能



5

邀請孩子看到自
己的能力

停在這裡一下下，
聽聽你心裡的声音……





這些方法也不是第一次聽到，我還有認

真上網查、買書看咧!

但回到真實教養生活，整天行程又忙又

趕、孩子又吵又煩的~哪有可能做到阿?!

其實真的有可能~

就從覺知自己言行會造成的影響開始，
鼓勵自己在教養生活中好好說話、拿掉賞罰

但，你願意嗎？



就這一點點功課到底要寫多久?

被罵又不曾少一塊肉!

你智障喔!

誰想跟你玩阿?

腦袋有洞嗎?

你想一想他為什麼對別人不會這樣,只對你這樣?

同學不理你,你可以找別人玩阿

你不是很愛媽媽嗎?為什麼還讓我失望 讀書有那麼厲害就好!

敢去告老師你試試看!

滾開,不要靠近我!

跟別人比你已經過很爽了!

幹嗎那麼計較?

都講幾次了,

你可不可以用點腦子?

吃大便啦

叫你閉嘴是沒聽到嗎?

搞不懂這有什麼好哭的?

補習花了我多少錢居然還考這樣?!

聽不懂國語喔!

你有病嗎?

有麼難懂嗎?

#沒事來點愛的抱抱，有事孩子才會據實以告。



2 破除賞罰教養之迷思

奇怪，有賞有罰
到底哪裡不對啦？



2024.11.28行政院通過《民法》修正草案

刪除父母懲戒權



《民法》第1085條原規定為「父母得於必要範圍內懲戒其子女。」 修正版則為「**父母保護及教養未成年子女，應考量子女之年齡及發展程度，尊重子女之人格，不得對子女為身心暴力行為**」。

「精神暴力」，是指心理虐待、精神凌辱、辱罵、情感凌辱或忽視等。「人身暴力」，則包括所有體罰(任何使用人身暴力並造成某種程度疼痛或不適的處罰)和所有其他形式的酷刑，殘忍、不人道或有辱人格的待遇或處罰。

高度發展國家的趨勢都一致



日本在2022年10月，修改《民法》規定，指出父母保護及教養未成年子女，應考量子女之年齡及發展程度，尊重子女之人格，且不得體罰或做任何其他對孩子身心健康發展產生不利影響的事情。



韓國在2021年3月，刪除了《民法》中，父母為了保護或教養其子女，可行必要之懲戒的規定。



法國在2019年7月，修正《民法》，指出親權之行使不得訴諸身體或心理暴力。



德國在2000年11月，修正《民法》，指子女有要求無暴力教養之權利，不得對其施加體罰、精神傷害和其他侮辱性之措施。

慈母多敗兒，
不打不成器



要不是我爸那麼嚴格，
不會有今天的我

先來看一下體罰 (打罵)的影響

我一路被打長大，
現在還不是
過得好好的？

小孩做錯不能打，
那到底要我怎麼教？





挺過打罵教育的我們
不管現在過得好不好
當下肯定都感受不好
(回想當年卻有很多的當下要熬 🙄)





你知道嗎？

不管是大人還是小孩

只要是身為一個人都應該被尊重、被平等對待。

沒有人生來應該打人或被打

我們來到這世界是要成為更有能力、更好的自己。





辛苦你了~



日復一日，教養疲乏的生活
免不了有怒氣上來的瞬間
沖昏頭的我們太容易高估體罰的成效
卻低估體罰帶來的傷害！



可能我們大人動手時會說：

我打你是為你好！

不打你不會怕！

打了你才會聽話！

要打到你下次不敢再犯！

考那什麼成績，少一分打一下！

愛你才打你，不然我才懶得管你



可能孩子已經習慣，常常告訴自己：

媽媽打我是為我好！

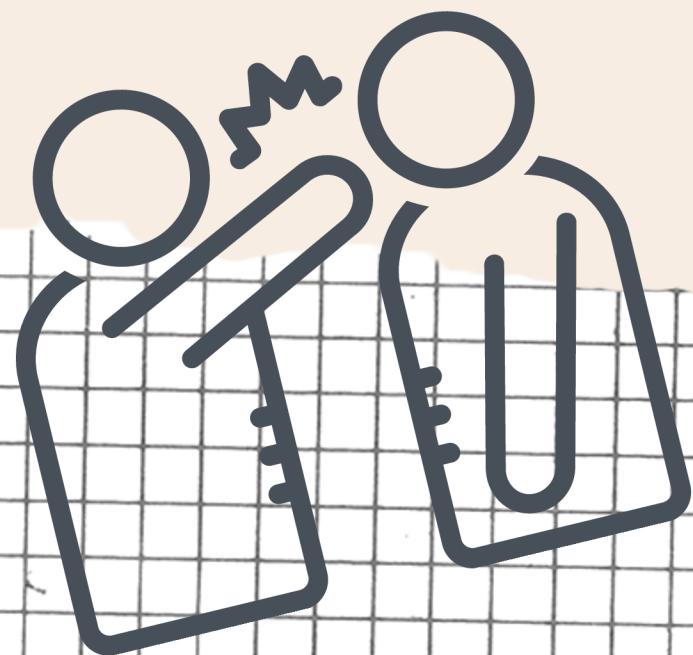
被打我才會改！

我做錯事被打活該！

因為被打得很慘我不敢再犯！

誰叫我考那麼爛，被打也是剛好而已~

爸爸愛我才打我，他也不會打別人阿！



家長是孩子的安全感來源，打罵會讓孩子產生混亂。
嘴巴上雖然會講爸媽打我，但內心還是沒辦法真的怪爸媽，
還會替家長找一個合理解釋，而唯一的解釋，就是自己不夠好。

一旦這樣的想法在孩子心中內化，長久下來就會讓孩子自信心低落，產生許多副作用，例如:認為自己不值得被善待。



#當孩子已失去自信與快樂，我們這些大人忘記初衷，多萌生出的要求、期待還有意義嗎？

但，真的是這樣嗎？

打人是能帶來幫助的好方法嗎？

聯合國兒童基金會2014年的數據指出：

目前為止，完全沒有任何研究顯示體罰對小孩有正面的影響
所有的研究結果都是打小孩造成的傷害與長期負面影響

包含：更高的暴力傾向

較高的反社會行為

更多行為問題

更高的心理健康問題

與家長的關係較差

較低的認知能力和自尊心





不體罰，(帶頭)專注於問題解決才能帶來幫助

- 1.發脾氣:當下給予時間空間，事後討論如何避免困擾
- 2.做錯事:想方法補救、道歉，期許下次會更好
- 3.考不好:肯定準備過程的辛苦，詢問孩子感受再檢討原因
- 4.常遲到:協助養成規律作息、下雨天時提早出門
- 5.不寫作業:找出根本原因對症下藥(時間調配/安親外包)
- 6.忘東忘西:討論提醒自己的方法，在可見處製作備忘錄
- 7.沉迷3C:共同討論使用規範，切實執行



(當你無法監督時，不要期待孩子遵守3C使用規範)



好好好~不打就不打
我用獎賞總可以吧!



WRONG

對孩子而言

得不到獎賞也是一種處罰



過度使用獎賞的隱憂



1. 外在利誘侵蝕內在動機，降低行動的價值。
2. 放錯焦點，只重視結果忽略過程中努力的意義。
3. 獎賞消失時/不具吸引力時失去努力的動力。
4. 導致自我中心得寸進尺(有什麼好處?/開條件)。
5. 為得到獎賞不擇手段(例如:作弊)。
6. 沒得到獎勵時容易引發情緒起伏(沮喪/憤怒)。
7. 最終會失去效果或影響自尊(依賴他人認可)



賞罰教養五大副作用



1

親子關係緊張、
疏離或功利化。



2

過於溫和或堅定，
總是捉摸不定。



3

短期有效，常常
起笑。



4

長期下來，容易
引發更多不當行
為。



5

削弱孩子自尊，
無法學習為自己
負責。



教養思考點

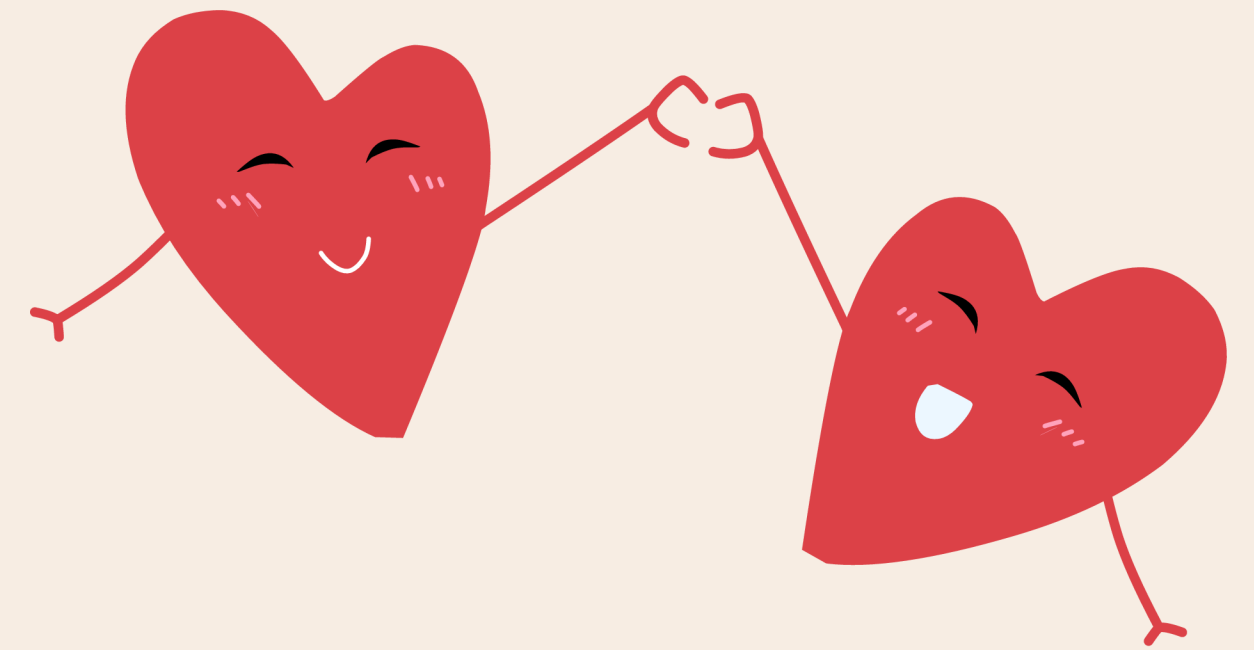
親子關係好或不好

小時候的我們沒得選擇，

但長大後的我們可以決定。

少用賞罰，除了能促使孩子的自發，

也能感受到親子共好的單純幸福。



#不需要準備好了才開始，而是開始了就會愈來愈好。





正向教養六六大順

- 一. 控制情緒，溫和且堅定
- 二. 重視孩子的感受，先連結情感再糾正行為
- 三. 打開正向之眼，找到機會就鼓勵孩子
- 四. 展現信心適時放手，賦予孩子權力
- 五. 練習多說正向語言，累積愛的存款
- 六. 排除萬難，營造親子相處時光



控制情緒，溫和且堅定

01

了解大腦如何運作，避免**攻逃呆**，
以**積極暫停**取代責罵

02

尊重孩子也尊重自己及情境，缺一不可



情緒管理及如何適切表達

是我們家長在教養生活中

最有挑戰性的事情

沒有之一！

只能練習再練習.....



有發現嗎？我們似乎經常對孩子說～

還不是因為你.....我才會生氣。

如果你態度好，我需要罵你嗎？

每次都要大聲，才肯去做！

看你那個樣子，要我怎麼好好說？



可，情緒雖是孩子引起的，行為卻是自己決定的。

大人(腦子長好的人)需要練習用身教讓孩子(腦子還沒

長好的人)知道:即使你不對，我也要用好的方式教你/

就算我很生氣，我也不會傷害你。

認識掌中腦，練習積極暫停

攻



逃

呆

#說不如做，身教是最好的示範。

要比大聲

還是要解決問題？

先想好，比較能沉得住氣～



**KEEP
CALM**





好好說話不回擊孩子的頂嘴



1. 鏡像神經元的影響導致連鎖反應：

切記~急躁的反應會引起急躁的反應。(平穩的回應雖不會馬上帶出平穩的回應，至少能降低急躁的強度)

2. 練習積極暫停：

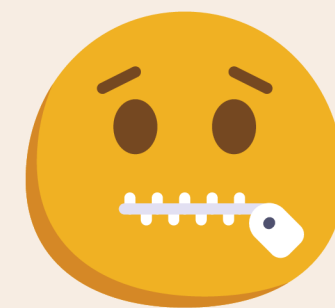
思考自己真正想要的是什麼？如果是想吵架，請繼續用這種方式表達憤怒，如果想要解決問題，就花點時間讓自己冷靜。可以說：我們現在沒辦法好好說話，先深呼吸一下/分開3-5分鐘，等準備好了再來討論。



控制情緒八大策略~



1. 回應但不反應(我聽到.....)。
2. 身體脫離現場-說明後離開或走到另一個空間。
3. 精神脫離現場-內心數到10或深呼吸。
4. 緩和情況-轉移注意力或發揮幽默感。
5. 賦予自己權力-提醒自己我能處理/我有選擇。
6. 專注於想要達到的積極目標。
7. 易位思考-同理(同在並理解)對方立場，並積極傾聽。
8. 聚焦此事背後的正向意圖，再繼續討論。



如果除了開罵不知道要說什麼，那就先閉嘴！



教養思考點

被孩子不尊重對待時
請試著沉住氣
可以的話，用身教示範
你將看到
尊重會帶來尊重。





重視感受，先連結情感再糾正行為

1. 大人帶頭示範，視**犯錯為最好的學習機會**。
2. 不帶預設立場，單純好奇孩子行為背後可能的原因，找出可能的**正向意圖**，肯定或同理(同在並理解)後，再談行為可以如何調整。
3. 情緒沒有對錯，行為則有恰當與否，從日常生活中灌輸三原則：**不傷害自己、不傷害別人、不破壞物品**。
4. **以取消既有福利及補償代替處罰(尊重、相關、合理、有幫助)**：
減少3C時間、出遊暫緩、零用錢補償造成的損失、送道歉小卡、服務學習(替對方服務)。
5. **聚焦未來**遇到類似狀況可以如何做，腦力激盪，擴展思維。



打開正向之眼，找到機會就鼓勵



1. 孩子需要鼓勵，如同植物需要灌溉。
 2. 行為不會一成不變。孩子的行為不可能永遠一樣，好跟不好都是波動的，看似一樣的行為，其實都存有差異，其中些微的差異就是我們嘗試鼓勵的最好切入點(請見縫就要插針)。
 3. 鼓勵三型式：**感謝**、**描述**、**賦能**。
- 感謝**: 媽媽煮飯時，你會自己拿作業出來寫，謝謝你為自己的事情負責。
- 描述**: 爸爸發現你最近生氣時，會想辦法調整心情，例如保持沉默，不急著大聲回話。
- 賦能**: 你現在生氣時不會只是擺臭臉，能夠講出感到不開心的原因，媽媽相信你的表達會愈來愈清楚，對於溝通很有幫助喔！

AWESOME



從日常生活中練習鼓勵



- **肯定特質與能力**

你是個細心的孩子，桌面收拾很整齊。

- **表達感謝與欣賞**

謝謝你記得隨手丟垃圾，幫了爸爸一個大忙。

- **指出進步與努力**

你專心寫作業的時間有拉長至少10分鐘，我有看到你的進步喔！

- **對孩子有信心**

我相信只要你像現在一樣持續練習，就會愈來愈熟練。

- **表示接納與認可**

我看到你玩uno反應好快，會事先預想要怎麼出牌。





避開鼓勵八陷阱



- 籠統浮泛，焦點模糊

你很棒!好厲害!優秀!超強der~

- 誇大吹捧，不切實際

你真是個天才!沒看過那麼聰明的小孩

- 過度比較，強化競爭壓力

你比你哥哥優秀多了!

- 錯將諷刺當鼓勵

哎唷~這次考那麼好?我有沒有看錯阿?



- 意圖控制，條件操控

你最懂事聽話了，一定會幫爸爸/媽媽....

- 期許成功，讓人害怕失敗

都花那麼多時間練習了，比賽會得名吧?

- 要求表現，造成壓力

這次分數進步很多，以後都要這樣喔!

- 完美主義，好還要更好

第一名沒什麼，一直都第一名才厲害



很重要所以跟著我說三次

感覺好的時候會做得更好



古希臘神話

比馬龍效應

雕刻家比馬龍愛上了自己的作品少女雕像，每天對著雕像說好話，向天許願結為連理，女神維納斯顯靈，將雕像化做真實女人。

人被賦予更高期望後
會表現得更好的現象
又稱預期理論。

FOCUS
on the good

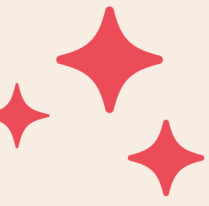
任何本來很欠罵(?) 的情況都適用

1. 自己做錯事時
2. 手足吵架
3. 寫作業不耐煩
4. 起床氣臉很臭
5. 關3C時不爽



**說出所見-同理感受-給予時間等待
(也就是閉嘴):神奇效果就會出現。**

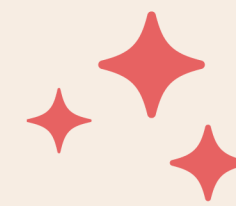
還好嗎?還很想睡吧?辛苦了!
要準時上課真不容易，早餐在
桌上，先坐著清醒一下再吃沒
關係，我們15分鐘後出門。(然
後閉嘴)



我知道你還想玩，要關掉有點不
甘心齁?但我們約定的時間已經到
了，準備洗澡睡覺，你可以消化
一下心情再去。(然後閉嘴)



展現信心適時放手，賦予孩子權力



要相信孩子在支持性的環境裡，能從錯誤中學習並成長。

1. 孩子的幸福感指標：**成就感、人際關係、自我掌控度**。放手不是放任或放棄，而是在合理範圍內，允許孩子學習責任感，感覺自己是有能力的。
2. 找到機會就請孩子幫忙，並確保孩子知道我們有多感謝他的協助。當孩子有貢獻時，他會覺得自己有能力、歸屬感及價值感。
3. 練習相信孩子，**已經給出去的權力輕易收回會破壞親子關係**。(提供適齡的有限選擇)
4. **建立單純的零用錢制度**(不與成績、家事、任何表現綁在一起):不僅能讓孩子學習規劃金錢也能從中掌握權力。



關於零用錢可參考綠豆爸-趙介亭先前在家庭教育中心的線上分享



練習多說正向語言，累積愛的存款



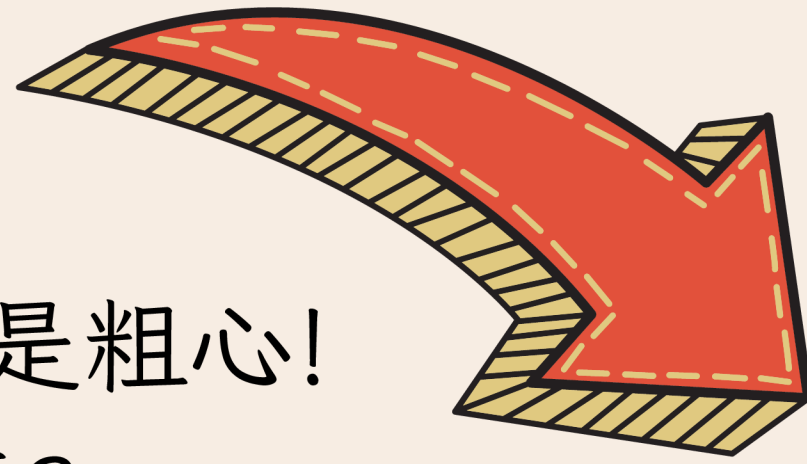
1. 家長的**負面評價**比正面肯定來得更有影響力，需要約5個積極評價，才能彌補一個負面評價的損失(羅沙達比例**5:1**或**3:1**)
2. 讓我們狗嘴吐不出象牙的原因：
 - (1) 擔心孩子會過於驕傲而停滯追求進步
 - (2) 內建程式缺乏被這樣對待，沒有鼓勵的言語技巧跟經驗
 - (3) 教養疲累看什麼都厭煩，不想說也說不出來
 - (4) 沉浸在傳統的批評/挑錯文化已久
 - (5) 自身標準太高、就是無法接受孩子犯錯



**大人怎麼會瘋狂到以為：想要讓
孩子表現得更好，我們必須先要
讓他們感覺很糟？」請試著相信：
感覺好的時候會做得更好！**

就是不自覺脫口而出:

哭什麼哭，這樣也要哭？
這又沒什麼，幹嘛那麼計較？
我怎麼會生出這麼笨的小孩？
你明明可以考更好，少這5分都是粗心！
告訴我，不讀書你長大要做什麼？
講幾遍不要跑，不聽就跌倒了吧！



能不能勒住舌頭，想一想再說:

要是我也會想哭，等你哭完再說吧~
我也覺得分享不容易，你可以自己決定
還好嗎？這樣下次有很大的進步空間(笑)
95分耶，這分數反映了你的努力！
行行出狀元的前提是什麼呢？
(不急著扶)蹲下帶關懷眼神問:還好嗎？

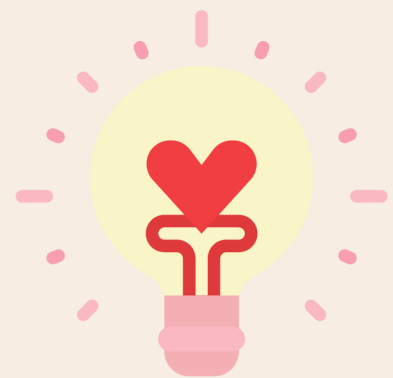


爸爸感冒不舒服，提醒你收玩具而你還在玩就忍不住大聲罵你，對不起。我應該走到你旁邊說而不是吼你，爸爸發現時間到了你還在玩的情況已經不只一次了，有什麼好方法可以改善嗎？我們一起來討論。

不尊重孩子之後，記得要修復關係(4R)



1. 承認你犯的錯誤(Recognize):向孩子分享你犯錯的部分，切勿歸因在孩子身上，專注於你從中學到的東西。
2. 負起責任(Responsibility):具體說明與承擔你這邊該負的責任。
3. 道歉和解(Reconcile):當你讓孩子知道你很抱歉，孩子通常是很寬容的。
4. 專注於解決問題(Resolve):腦力激盪達成約定，找出有助於解決問題，或預防未來再發生問題的方法，例如：「如果你願意幫忙找出解決這個問題的方法，我會很感激」。



排除萬難，營造親子相處時光



1. 安排專屬不同孩子的**特殊時光**，給予充分關注:能增加安全感、降低手足爭寵的惡性競爭(接送時光/不同組合配對)。
2. 試著**參與孩子關注的議題**，規劃全家共同興趣及活動(動、靜態都可以)。
3. 建立固定交流時光，例如**餐桌閒聊/睡前談心**(由大人帶頭分享六件事:印象深刻的事、幸福時光、覺得自己做得好的地方、需要調整的行為、想要感謝的人事物、傷心生氣難過的事)。
4. 任何困擾我們的問題行為，最佳解方都是:家長高品質的陪伴

適時放下手機，好好陪伴孩子吧!

#有家人相伴，孩子哪還需要一直玩手機呢?



#孩子光是存在，就值得被愛。

4

總結



前面有提到，親子關係好或不好
小時候的我們沒得選擇，
但長大後的我們可以決定。

稍縱即逝的此時此刻，
讓孩子跟我們，
都能在親子互動中感到幸福，好嗎？



你的孩子不是你的孩子(?!)

你的孩子不是你的，他們是「生命」的子女，是生命自身的渴望。

他們經你而生，但非出自於你，他們雖然和你在一起，卻不屬於你。

你可以給他們愛，但別把你的思想也給他們，因為他們有自己的思想。

你的房子可以供他們安身，但無法讓他們的靈魂安住，因為他們的靈魂住在明日之屋，那裡你去不了，哪怕是在夢中。

你可以勉強自己變得像他們，但不要想讓他們變得像你。因為生命不會倒退，也不會駐足於昨日。

節錄自 黎巴嫩詩人 卡里.紀伯倫<孩子>



你的孩子不是你的孩子

這句話提醒了我們：

孩子在“我們的孩子”的身分之上，是獨立的個體，是人，不是陶土可隨意塑型，他們需要被傾聽、理解並尊重，方能在家長期待及自我追求中取得健康平衡。(比起孩子“表現好不好”，我們能不能更在意的是孩子“好不好”?)

而我們終究是孩子的家長

教養若過於苛求，恐變成高壓，尊重若沒拿捏好，將淪為放任。請記得自己是孩子成長過程中的第一優先引導者、陪伴者，需(咬牙)承擔這個角色該有的責任。

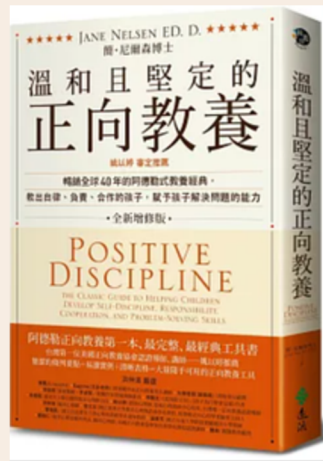
唉呀~現代家長有夠難為啦!
不想成為苛求小孩的嚴厲家長
也不願成為放任小孩的擺爛家長
如何拿捏才能成為一個”稱職的”家長?
很簡單也很困難，就是

兩列清單放心上，正向教養看著辦

練習過程中，你可以選擇願意嘗試的技巧，並不需要100%採用正向教養。
不確定性和犯錯是教養路上很正常的一部分，我們可以做的是，從錯誤中
學習，放棄不適合的方法，而不是放棄孩子。

✿ 獲取更多關於教養陪伴的靈感 ✿

善用家庭教育中心各項資源



閱讀書本：

1. 溫和且堅定的正向教養
2. 帶孩子到這世界的初衷
3. 正向聚焦

收聽優質Podcast:

小桃家幸福+

家庭情緒教養

小志的親職圖鑑

青春不踩雷

聊親密談關係

故事讀心術



追蹤粉絲專頁：

李佳燕醫師

陳志恆心理師

郭葉珍教授

綠豆爸-趙介亭



分享完畢

感謝聆聽



讓我們繼續走在教養這條路上，痛並快樂著。

孩子活在這個世界上，不是為了符合我們的期待，而是為了成為自己。那個他會很喜歡的自己。