



培養孩子能力 並促進親子關係與溝通

新店國小退休校長 吳淑芳
新北市政府教育局聘任督學
台北教育大學兼任講師
fang2254@yahoo.com.tw
105.03.05青潭國小親職講座

向您表達…… 感謝

讚美

佩服

家裡不是爭對錯的地方



自主學習決定未來--洪蘭(2014)

天下文化出版

- 全書分四部：當我的期待遇上你的選擇、品格是學習的基石、生活與學習的結合、新時代的教養態度
- 1.從陪伴孩子，到放手單飛的教養守則
- 2.誤把固執當堅持
- 3.孩子需要的是典範
- 4.催熟的孩子沒有學習動機
- 繪本介紹：小野獸。作者：昆丁布萊。譯者：黃筱茵。出版社：格林文化(2002)

分享大綱

- 一、想一想：親子間的衝突來自哪裡
- 二、孩子需要的能力和習慣
 - (一) 以正向眼光看待自己
 - (二) 有助於學習的習慣和能力
 - (三) 處理個人生活的能力
 - (四) 和他人建立關係的能力
 - (五) 有助於專業發展的能力
- 三、促進親子關係與溝通的具體作法
- 四、結語



一、親子間的衝突來自哪裡

- 擔心孩子輸在起跑點的迷思
- 孩子的天堂—父母的愛和教導
- 孩子的地獄—冷漠和無知
- 衝突的面向(兩兩討論說一說)
- 寫作業、
- 學才藝、
- 不服管教(使用網路、生活作息……)



你了解界限嗎？

- 媽媽需要有界限嗎？
- 媽媽第一個界限—不要為孩子做得太多；
教練，教他，陪他練
讓孩子長大的機會、讓孩子能獨立、有能力、有動力、有責任
- 界限幫助我們切換清楚，什麼是該做的，什麼不該做；
- **家庭週期**的任務與角色轉換。
- **有界限的媽媽會帶出有界限的孩子**



檢視家中界限〈boundary〉

覺察溝通的的障礙

- **空間**代表權利與地位，**房間**在反應疆域的關係〈家中房間數？和誰睡？〉
- 私人領域是需要被尊重，要各就各位，不可越位〈親子、夫妻、婆媳〉，要隨年齡而調整，也隨角色關係而變，〈例〉夫妻彼此的書桌
- 「**心理的界限**」摸不到，但可感覺得到
- 沒有絕對健康的boundary，要覺察並做修正
- **作業**：選定家中一種關係，發現其中的boundary在傳遞什麼訊息，並探討家中規則如何影響此關係？省思如何調整規則？

孩子行為指標與教養

- 孩子的行為指標: 自理能力、學習動機、
• 同理心、人際關係
- 父母教養: 規範、要求、溝通、關愛



教子—開口有智慧，舌上有仁慈的法則（
聖經箴言三十一：26）

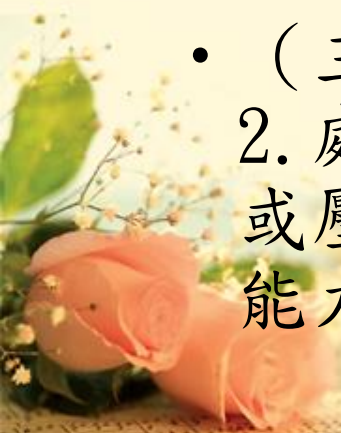
- 1. 有原則的媽媽（有界限的媽媽）
- 2. 有仁慈的媽媽

快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒



二、孩子需要的能力和習慣

- (一) 以正向眼光看待自己：1. 了解自己的能力和限制、2. 欣賞自己的長處充分展現、3. 接納自己的限制，再嘗試多學習開發潛能
- (二) 有助於學習的習慣和能力：1. 良好的學習態度或習慣2. 培養思考的習慣3. 培養多元的興趣
- (三) 處理個人生活的能力：1. 生活自理能力2. 處理金錢能力3. 處理情緒的能力4. 面對挫折或壓力的能力5. 獨處或自得其樂6. 管理時間的能力



孩子需要的能力和習慣

- **（四）和他人建立關係的能力：**1. 清楚表達自己的意思2. 願意傾聽別人了解別人3. 和他人協商4. 能和他人分享5. 能判斷是非不受制於別人
- **（五）有助於專業發展的能力：**1. 學習的意願和能力、2. 對資訊加以判斷和分析的能力3. 組織能力4. 表達個人想法5. 與他人合作6. 解決問題的能力



閱讀力

比爾蓋茲說：如果不能成為優秀的閱讀家，就無法擁有真正的知識。直到現在，我依然每天至少閱讀1hr，週末閱讀3-4hrs，閱讀讓我眼光更加廣闊！

1. 讓孩子透過書籍學習世界。
2. 透過觀看文學作品，培養了解他人的能力，也可以協助訂立人生目的及價值觀
3. 閱讀過程中，透過「問題」開啟孩子的思考。



閱讀力

比爾蓋茲說：如果不能成為優秀的閱讀家，就無法擁有真正的知識。直到現在，我依然每天至少閱讀1hr，週末閱讀3-4hrs，閱讀讓我眼光更加廣闊！

Tips：為孩子閱讀（講給孩子聽），**建立「閱讀是有趣的」想法**，否則閱讀將變成苦差事。找尋**孩子有興趣的領域**開始。

- ✓ 準備孩子的**專用書桌**：讓書桌成為一份禮物，培養孩子到書桌前的學習習慣，固定地方協助孩子集中精神，加快閱讀速度並發展理解度。
- ✓ 無條件**讚美**孩子閱讀後的意見，增強信心。
- ✓ 無法吸收並變成自己的閱讀，就算閱讀再多書也無用；讓孩子**重複閱讀** → 完全理解 → 用文字**寫下閱讀內容或感想**（訓練思考／從短句慢慢擴展為文章）

自制力

不需要強迫，自己會忍耐想做的事情，會遵守約定，雖然不喜歡卻能集中精神去做，而一切的動力就是「克制力」，自制力；是可以做「不想做的事」的力量。

1. **培養「辨別力」是自制力的第一步**：當孩子犯錯時，要明確指出不對的行為；當孩子做了正確的事時，要以稱讚或微笑表現回應，辨別力是克制力的奠基。

2. **在沒有強迫的訓練下，讓孩子品嚐成就感**

Tip: 訓練一個四歲孩子忍耐&集中力時，以他們喜歡做的事與撐5分鐘開始，逐漸延長時間或增加難度，儘可能將孩子的負擔感降至最低，自然而然學習集中注意力並品嚐成就感。

3. **以適當的獎勵誘發動機**

Tip: 以週末外出用餐 or 看電影來獎勵孩子一週來的努力；逐漸將孩子的心態調整為正面肯定的心態 → 「做完這個一定有很棒的是在等著我」，not 「真不想做，這一定要做嗎？」

自制力

不需要強迫，自己會忍耐想做的事情，會遵守約定，雖然不喜歡卻能集中精神去做，而一切的動力就是「克制力」，自制力；是可以做「不想做的事」的力量。

4. 檢視可能造成誘惑的環境

Tip: 孩子讀書時，媽媽打開電視看／在孩子讀書的視線內放遊戲機或玩具……X

孩子看完電視後，拔掉電源線／將散落四處的玩具，整理在角落的保管箱中……O

5. 讓孩子瞭解自己是重要的人: 信任及肯定，讓孩子認知到自己是很重要的人；對孩子強烈的信賴中，愈是尊重孩子的自律性，愈能熟練孩子的自我克制。

從歐巴馬家規談起

- 歐巴馬夫婦對兩個女兒，10歲的瑪莉亞和7歲的薩莎，制定了幾條看似簡單，但操作性極強的家規：
- 1、不能有無理的抱怨、爭吵或者惹人討厭的取笑。
- 2、一定要鋪床，不能只是看上去整潔而已。



從歐巴馬家規談起

- 3、自己的事情自己做，比如自己沖麥片或倒牛奶，自己疊被子，自己設置鬧鐘，自己起床並穿衣服。
- 4、保持玩具房的乾淨。
- 5、幫父母分擔家務，每周1美元。



從歐巴馬家規談起

- 6、每逢生日或是聖誕節，沒有豪華的禮物和華麗的聚會。勤儉節約的美德
- 7、每晚8點30分準時熄燈：時間觀念及 作息習慣。
- 8、安排充實的課餘生活：瑪莉亞跳舞、排戲、彈鋼琴、打網球、玩橄欖球;薩莎練體操、彈鋼琴、打網球、跳踢踏舞。
- 9、不准追星：要有堅定的人生信仰，不要盲目崇拜，盲目追星。



【德國教養鐵規則，教出自律好孩子】

- 鐵規則1：不要多「幫」孩子做，而是多「讓」孩子做。
- 鐵規則2：孩子有十個缺點，父母要為其中五個負責。
- 鐵規則3：教養孩子，父母必須「以身作則」。
- 鐵規則4：告訴孩子「跌倒了，自己站起來」。
- 鐵規則5：不要在孩子心裡埋下"暴力"的種子。



【德國教養鐵規則，教出自律好孩子】

- 鐵規則6：學習如何爭辯，是成長的第一步。
- 鐵規則7：學習「愛與被愛」是一種可貴的能力。
- 鐵規則8：讓孩子在"碰撞"中成長，而不是在"呵護"中長大。
- 鐵規則9：不以自己的經驗，取代孩子的感受。(同理心)
- 鐵規則10：教育孩子~社會沒有絕對公平，只有規則與秩序。

三、促進親子關係與溝通的具體作法

- (一) 父母應先擁有的基本力-愛與原則
- (二) 實踐愛的語言
- (三) 說正確的話，營造溫馨氣氛



(一) 父母應先擁有的基本力-愛與原則

原則不要動搖，
以建立孩子的
正確價值觀及
生活基本能力

要確實執行
自己所定下的原則

要具備對得起
自己的人生

父母是孩子的
人生的鏡子，
就算在不注意
的情況下，孩
子仍注意並學
習著父母的一
舉一動

要有著
無條件的犧牲

在孩子和自
己的人生中
做抉擇時，
選擇孩子

真心誠意的讚美孩子好行為

- ✓ 看到缺點時，反而應找尋躲在裡面可以稱讚的優點：別急燥的盼望孩子什麼都要做得好，要守住孩子一個不小心就會遺失的自信心
- ✓ 從孩子的日常生活中發現值得稱讚的事物：
ex. 你今天會把被子摺好
- ✓ 稱讚必須有具體理由，而非強調媽媽的情緒或感覺：讓孩子瞭解稱讚是來自自己所做的事，因而產生原動力，而不是只為了討媽媽喜歡
- ✓ 讚美會讓孩子變成你所期望的樣子

區分懲戒與責罵

- 沒有原則就變成嘮叨
- 提醒孩子錯誤時，別讓他感到羞愧，以免使他放棄對這個世界的認識和探索
- 與孩子一起訂定代替挨打的懲罰方法
- 懲戒則是針對孩子所犯的錯誤行為為對象：針對錯誤行為的責備，孩子不會自卑或矮化自己，有警惕作用
- 對於錯誤和懲罰的原則，父母親必須堅守原則，養成孩子對錯誤的自我分辨能力



(二) 實踐愛的語言

- 1.肯定言詞
- 2.精心時刻花時間和孩子對話
- 3.身體接觸-擁抱
- 4.服務行動
- 5.送禮物或卡片



(三) 說正確的話，營造溫馨氣氛

- 1 參與孩子生活圈，搭起溝通的橋樑：多瞭解孩子的同儕文化，使談話有交集避免產生代溝，包括網路流行的遊戲、年輕人流行品牌或社會時事、新聞，利用家人共進晚餐或相聚時間，分享看法。
- 2 耐心聆聽彼此，並使溝通有效：
 - (1) 親子間本就有權力不對等關係，要能以接納的態度耐心的傾聽孩子的弦外之音，特別是聽出對方語言和非語言的情緒，才能進入其內心世界引起共鳴。
 - (2) 夫妻間溝通時對方保持沉默，可能是無言的抗議，並未解決問題，應多留意。



(三) 說正確的話，營造溫馨氣氛

- 3. 善用肢體語言，表達愛與關心：一個熱情的擁抱加上說出你的關心和感受，讓孩子感受到關懷。
- 管教子女時，學習以「我訊息」表達父母的擔心，而不是摔東西、打人、或以恐嚇語言等暴力行為發洩情緒。
- 「當你晚歸又不打電話時，我會擔心你是不是發生什麼事。」



(三) 說正確的話，營造溫馨氣氛

- 4. 掌握溝通的時機和語言的有效性：當時間、地點、氣氛、焦點不對時，都不適合溝通，透過傾聽、支持，表現出友善、誠懇、嘛吉的感受，以接納的態度，接受任何意見先不評論，讓有效的語言使彼此真心交流。
- 當孩子說：「同學都罵我好討厭喔！」
- 可以回應：「你一定很生氣，發生了什麼事？要不要說說看？」



你讀懂孩子說話背後的需要嗎？

- 例：下雨了
- 例：我們老師最討厭，功課出好多喔
- 例：我不想吃飯
- 例：我和好朋友吵架了
- 例：我不想去安親班上課
- 例：我想退出弦樂團
- 例：爸媽都不公平



先懂得愛自己，才懂得愛孩子

人生是不斷學習的過程，或許一輩子都搞不清楚自己；但，偏偏又希望搞懂孩子、甚至清楚他的行為，一個字「難」故要從孩子身上學習。

為人父母者，凡事盡力就好，有時，要學習放過孩子、放過家人、甚至放過自己，這樣彼此關係更舒服，更親密。



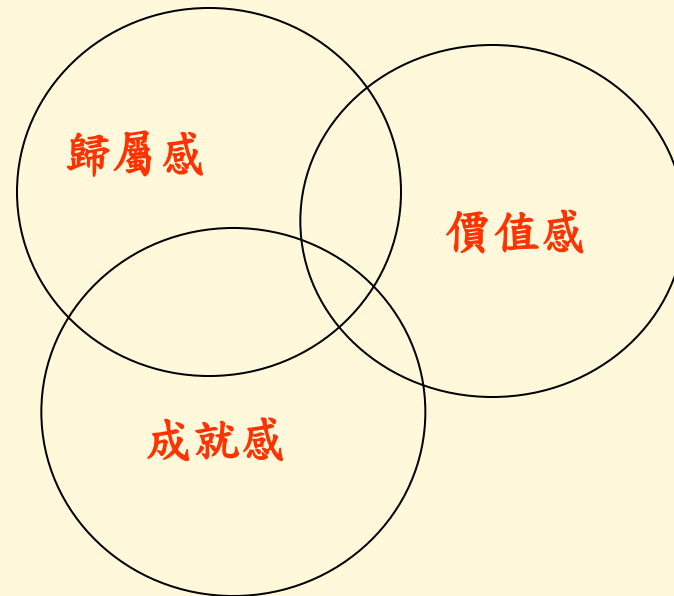
奪回父母對孩子應有的權威 但不獨裁

- 負責任的父母清楚自己對孩子的教養期望是什麼？**父母要言行一致，並以身作則**。「多做事、少說話」**最安靜時最能掌控孩子**，故要沉得住氣。**成人每發一次脾氣，事後需用五到十次友善彌補對方的傷害**
- 1.承認錯誤2.解釋3.修正處罰方式。
- 安排家庭儀式：睡前說故事、擁抱、一起上學、逛書店、飯後散步、**週日上教堂**、每月一次爬山或旅遊.....



幫助孩子發展歸屬感，建立正面自我形象

- 每個人都是神眼中獨一無二。
- 有歸屬感表示有安全感並認同愛你之人的感覺。尊重孩子建立孩子的自尊



在家中發展歸屬感的做法

- 1.家中溝通要把每個孩子都包括在內
- 2.絕不允許孩子用言語傷害他的手足
- 3.讓所有的孩子在家中負起一些責任
- 4.不要表現出偏愛某個小孩
- 5.每個孩子都有屬於自己的東西
- 6.孩子需要有屬於自己的天地



尋求資源

檢核與建立支持系統

- 求助並不可恥 互助是美德
- 求助並不是情緒上的脆弱，而是行動的實踐
- 了解並建立自己的資源人物
- 讓自己成為別人的資源

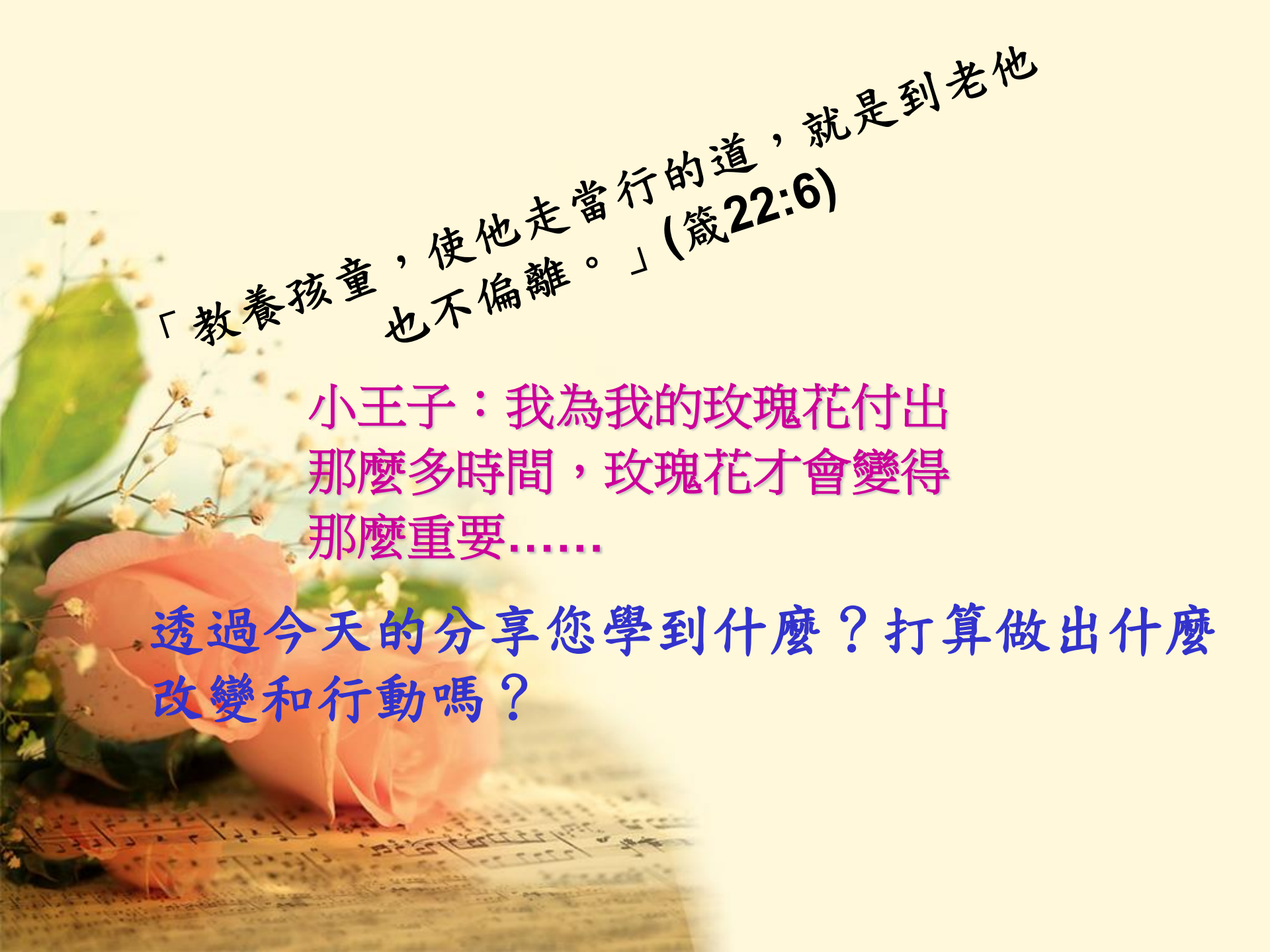


學習放鬆技巧

紓解親子管教緊張壓力

- 靜坐、深呼吸、放鬆
- 聆聽詩歌或音樂
- 固定運動、伸展操、瑜珈
- 宗教信仰和支持-**安靜等候神，重新得力**
- 到戶外親近大自然吸取能量
- 食人族探險肌肉鬆弛





「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他
也不偏離。」(箴22:6)

小王子：我為我的玫瑰花付出
那麼多時間，玫瑰花才會變得
那麼重要……

透過今天的分享您學到什麼？打算做出什麼
改變和行動嗎？