忠孝國中學校日親職教育

陪孩子走一程

青少年過得不愉快的主要原因

- 自己的想法得不到認同。
  - 很多父母得知孩子在想些什麼以後，多半不是受到驚嚇，便是反對、責罵，這樣的結果是什麼呢？
- 孩子漸漸不再告訴父母自己真正的心事
  - 父母也永遠不會知道孩子究竟在想些什麼
- 問題的癥結不在於孩子
  - 而是父母對孩子想法的支持，在當下給孩子的一種信心。

與孩子維持良好的關係(邦交)

- 要有無比的忍耐與包容心
- 少用「強迫」的態度要求孩子做事情
- 相信孩子自己會思考「對」和「錯」
- 對孩子的決定、選擇，如此回應：
  - 「好呀！只要經過你用心想清楚而決定的事，我(們)都會支持！」

以民主為原則的教養方式

- 平等，不是相同
  - 體能、經驗、責任...
  - 一個人的價值及尊嚴
- 互相尊重
  - 傳統的獎懲
  - 自己做選擇，對所做的決定擔負責任。
- 以身作則

我可以怎麼做？

- 瞭解孩子—孩子的行為與其目的。
- 鼓勵代替責備—建立孩子的自尊及信心
- 溝通良方—「傾聽」、『我』訊息。
- 幫助孩子尋求解決問題的各種不同方法
- 以「自然合理法則」培養孩子自律負責
- 共同參與解決家庭問題，促進家庭和諧

瞭解行為及其目的

- 人，能做決策。
  - 信念、情感、行為(最易觀察後果的表象)
- 主要目標—歸屬感
  - 尋求和維護一個重要的位置—獲得他人的重視。
- 有目的的行為
  - 引起注意、追求權威、報復、表現能力不足

「引起注意」的目的

- 孩子相信：只有受到注意時才有隸屬感
  - 寧願被消極的注意，也不願被忽視。
- 父母「生氣、提醒、安撫…」的反應
  - 孩子便達到了目的。
- 「給予」而非「獲得」
  - 不要以孩子所期待的方式回應，而是在孩子沒有期望注意時給予注意。

「追求權威」的目的

- 孩子覺得自己是老大時才感到自己重要
- 孩子想「為所欲為」
  - 沒有人能強迫我做任何事...
- 父母常覺得被激怒而想壓制孩子
  - 孩子只是暫時停止，然後變本加厲。
  - 有些孩子「陽奉陰違」—口是心非地依言行事。
- 控制自己的怒氣，不要陷入權力鬥爭中

「報復」的目的

- 孩子相信自己是不可愛的，相信自己是受害者，也只有藉著傷害別人才顯得重要。
  - 靠殘忍和被人討厭來尋求一個地位。
- 父母深深感覺受到傷害，想要反擊。
  - 孩子尋求近一步報復，或選擇另一種攻擊武器。
- 父母需要認清：孩子的報復行為是由於沮喪、挫折和氣餒，而非針對父母所做所為

幫助「報復性」的孩子

※持續報復的戰爭，孩子就會感受到完全的失敗，放棄自己，或為不當的行為尋找藉口。

- 隨時關心、注意孩子。
- 不要以牙還牙。
- 改善與孩子的關係。
- 保持冷靜和善意。

「表現能力不足」的目的

- 孩子感到極為沮喪
  - 放棄繼續努力以求取成功的希望
  - 不想讓別人期望他們做任何事
- 當父母覺得絕望和想要放棄時，孩子也覺得「算了！」而舉雙手投降。
  - 習慣了、沒差、沒關係...反正怎麼做都沒用

幫助「覺得無能」的孩子

- 一定要停止對孩子的所有批評
- 注意孩子的稟賦和長處
- 對孩子的努力改進給予鼓勵
  - 不論這項改進多麼微小，也不可輕忽

改變我們的行為—建立積極關係

- 相互尊重
  - 嘮叨、喊叫、打罵、責備、為孩子做些他們能做的事、雙重標準—所有這些都顯示缺少尊重。
- 珍惜共處時間—輕鬆或娛樂一下
  - 有一方感覺被強迫做什麼，就不算是娛樂。
- 鼓勵—打心底相信孩子，幫助其發展自信
- 傳達愛意—告訴孩子你愛他們。

感覺被愛被尊重的孩子不會變壞

- 所有不良行為都是由於沮喪、挫折和氣餒
  - 青少年的自尊心特別強
  - 責罵代替鼓勵、不信任代替關心，誰會快樂？
- 缺乏勇氣用生動而具建設性的態度來面對
- 想改變孩子的行為，要先改變我們的行為
  - 尊重孩子、允許他們發展責任感與獨立性。

應該避免的態度及行為

- 專注於孩子的缺點或做不到的事
- 消極的期望
- 不合理的高標準
- 助長手足之間的競爭
- 過度的野心（要求完美）
- 雙重標準

鼓勵的態度和行為

- 以積極的態度和行為取代消極性評論
- 接納孩子真實的樣子，而非該如何的樣子
- 相信孩子—會讓孩子相信自己
- 著重貢獻、專長和特點
- 肯定孩子的努力和改進
- 不理會告狀

鼓勵—「顯示接納」的用語

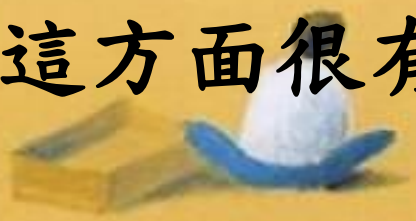
- 你好像蠻喜歡這個活動的！
- 那真好，你喜歡學習。
- 我看得出你很愉快。
- 既然你不滿意，你想做些什麼事可以讓自己覺得快樂一點呢？
- 你對這件事覺得怎麼樣？

鼓勵—「表示信心」的用語

- 我瞭解你的能力，我有把握你會做得很好
- 我相信你做得到的。
- 我對你的判斷有信心。
- 這件事很不容易，但我想你有辦法解決。
- 你會想出方法來的。

鼓勵—「指出貢獻、才能和感謝」的用語

- 謝謝，這對我幫助很大。
- 你這麼做真是善體人意。
- 謝謝，我實在感激你的……這麼一來，我的工作變得容易多了。
- 關於……事上，我需要你的幫助。
- 今天我玩得實在很高興，真謝謝你(們)！
- 你在這方面很有技巧，你願意幫我的忙嗎



鼓勵—「承認努力和改進」的用語

- 在這件事上，你確實下了一番工夫。
- 看來你花了不少時間才
- 把它搞懂了吧！
- 我看得出你在進步。
- 看！在XX方面，你已有進步了……(具體)
- 你也許不覺得你已經達到你的目標，但是看看你已向前跨進了多少！

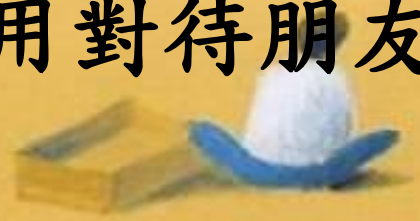
避免給了又收回—「說教式」的評論

在這件事上，你確實是下了一番工夫哩！

- ……為什麼不每件事都照這樣去做呢？
- ……不是早就該這樣去做了嗎？
- ……你看，你一用心就做得多好啊！
- ……我不是早就告訴你了嗎？

溝通是由傾聽開始

- 眼神的接觸，清楚地顯示你在傾聽的姿勢
- 聆聽孩子訴說他的感受和心意，並把他的感受敘述出來，讓孩子感受到被瞭解。
- 顯示你已經聽懂孩子的感受和意思。
- 接納孩子的感受和情感。
- 避免嘮叨、批評、威脅、訓話、刺探和嘲笑，用對待朋友的方式對待你的孩子。



描述感情的字眼

- 反映「難過」情感的字
  - 被錯怪了、生氣、著急、無聊、挫折、困難、失望、氣餒、不受尊重、懷疑、尷尬、覺得想放棄、懼怕、有愧疚感、憎恨、絕望、受傷害、能力不足、無能為力、被忽略、可悲的、不受重視、被拒絕、傷心、愚蠢、不公平、不快樂、不被愛、擔心、想要擺平、覺得自己沒價值...
- 反映「快樂」情感的字
  - 被接受、被欣賞、好多了、有能力的、舒坦的、有自信、受鼓勵、喜歡、興奮、愉快、舒服、充滿感激、了不起、快樂、愛、被愛、欣慰、驕傲的、放心了、受尊重、滿足的

「我」的訊息

要影響孩子，一定要能夠用以下的態度溝通

儘可能讓你的感情、語意和意願能被瞭解。

- 「你」訊息含有責備和批評的意思，似乎在說孩子犯了錯，這變成語言上的攻擊。
- 「我」訊息只描述孩子的行為讓你有什麼感受，訊息著重在你自己，而不在孩子；說出了你的感覺，並無責備之意。

如何建立「我」的訊息

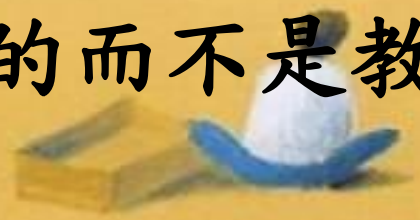
1. 描述干擾「我」的「行為」(只加描述，不含責備之意)。
   - 「放學後你沒有打電話，也沒有回家.....」
2. 敘述行為造成的後果給「我」的感受。
   - 「.....我擔心(覺得)你發生了什麼事.....」
3. 敘述後果
   - 「.....因為我不知道你在什麼地方。」

「獎懲」—否定了孩子自主與負責

- 要求的是服從，表現個人權威的力量。
- 處罰是獨斷的，跟情況不一定合理相關。
- 對人不對事，也暗示對人的道德論斷。
- 著重在過去的行為。
- 用不尊敬的態度威脅「犯規者」，甚至是以不愛他作威脅，都是在低貶他。

「合理後果」—培養孩子負責任與獨立

- 允許孩子有選擇的餘地。
- 呈現社會規範，強調尊重彼此的權利。
- 和過錯緊密相關。
- 對事不對人，不暗示對別人有道德論斷。
- 著重的是目前和以後。
- 站在孩子這邊說話，父母的語調是親和、友善的而不是教訓。



希望孩子擁有什麼？

- 只要三樣就好！
- 但天下的父母都一樣—太貪心了！
- 莫忘初衷—在教養孩子的過程中，經常檢視自己的管教方式，是否違背最初希望孩子擁有的是什麼。

你的孩子不是你的孩子，
他們是生命自己的孩子。

你的孩子不是你的孩子，他們是生命自己的孩子。他們透過你來到這個世界，他們卻不屬於你。你可以給他們你的愛，卻不能給他們你的思想，因為他們有他們自己的思想。你可以提供他們身體的住屋，卻不能替他們的靈魂找房子，因為他們的靈魂住在明日之屋，那是你即使在夢中也無法到達的地方。你可以努力像他們一樣，但是千萬不要使他們像你一樣，因為生命是無法逆轉的，更不能被昨日的你所耽擱。

--紀伯倫

我學習到什麼？

孩子小的時候，幫他們札根；

孩子長大了，給他們翅膀。

- 你選擇了哪一個？
  - 「十全十美的孩子」
  - 「盡心盡力的父母」