

父母陪伴孩子健康快樂成長的良方



中華民國家庭教育專業人員協會 常務監事

講師：徐麗賢

家長的提問

班級	提 問
705	1. 如何陪伴叛逆期的孩子?孩子頂嘴有情緒時家長如何處理?
708	2. 學習有效的時間管理方法
709	3. 如何培養孩子自律及解決事情的能力
710	4. 與孩子共同成長的良方
711	5. 如何與孩子溝通?
806	6. 如何拿捏與青少年孩子互動的(尺度)距離? 尊重、關心,卻不讓孩子有壓力。

壹. 青少年叛逆主因-親子關係不佳

- 青少年叛逆是親子關係不良的結果
- 不是青少年叛逆造成親子關係不良與緊張
- 叛逆是因孩子抗拒讓他感到痛苦的親子關係
- 孩子並非排斥父母，而是排斥和父母的不良關係
- 修復不良的親子關係從父母的教養態度改變開始

青少年發展階段心理特徵與壓力

1. 生理劇變的壓力：

在意與擔憂外表，影響自尊自信的重要因子。

ex：戰痘、身材身高、男性女性性徵出現

2. 升學黑暗期：社會期許壓力、自尊自信之所繫。

ex：功課難度及競爭，班排名&年排名。

3. 性心理變化對異性的好奇：衝動與壓抑的掙扎

4. 依賴與獨立的衝突：生理發育與心理成熟度落差

5. 同儕影響力日增：接觸的人際圈逐漸擴大

青少年期是兒童期教養成敗的驗收期

- 瞭解兒童期教養對青少年期有關鍵性影響
- 青少年期是過去教養正確與否的驗收期
- 青少年問題非一夕造成，是過去教養錯誤長期累積的結果，難以立即解決
- 青少年問題經常是親子關係不佳的結果，叛逆是因為孩子拒絕讓他痛苦的親子關係
- 青少年問題是給父母的一項警訊，
孩子的每個問題都有解。越早察覺及面對越好。

〈青春期的特色〉

• 青春期——

◎學習**做大人/做決定**的時期

- 孩子準備成為大人的重要翻身期
- 青少年期是重生與創新的時期
- 角色的自我認同期

◎**表現的特色**

- 時常有想像中的觀眾存在
- 尋求刺激
- 追求獨立

辨識孩子(叛逆行為)的背後目的

叛逆行為的背後目的	父母可選用的方法
1. 引起注意	不理會不良行為；當他正確行為出現時，立即給予注意，避免不停的照顧。
2. 追求權威	從衝突中退出，幫助孩子看到如何建設性的使用權威—尋求兒童的幫忙和合作。
3. 報復	避免感覺受到傷害，避免逞罰和報復；建立信任關係，相信孩子是可愛的
4. 表現能力不足	停止一切批評，鼓勵任何積極性的嘗試，不論多麼微小的努力都給予鼓勵；重視孩子其他的優點，不要憐憫，也不放棄

孩子頂嘴時，減少衝突的4話術

- ◎不要回應頂嘴，回應頂嘴只會導致拉鋸戰或惡性循環。
- 1. 重視他的感受：「聽起來你真的很生氣。」
- 2. 承認你自己不適當的語氣：「我知道我的話聽起來不夠尊重你。」
- 3. 我們花點時間冷靜下來，直到我們能夠彼此尊重。
- 4. 說出你的需要：「我的時間很緊迫，需要你的配合」

• STORY：瑪麗的故事分享

- 練習「不要回應頂嘴」這項工具時，我突然有個領悟。
- 事情發生在某個星期剛開始時，當時我急著出門。我對兒子嚷嚷，他正在做一件他等不及上車再做的事情（他正在組裝新的間諜總動員玩具）。我用不尊重的語氣跟他說話，他立刻用同樣的語氣回應我。
- 以前也曾經這樣；這次的不同之處在於我能立刻察覺。我蹲到他的視線高度，說：「**因為我剛剛對你吼叫，還以不尊重的語氣跟你說話，所以你也對我大小聲、說話不尊重。我很抱歉，沒能理解你在做自認很重要的事情。我期望你能重視我需要準時出門的急迫性。**」
- 你能猜到他的回答嗎？「媽咪，沒關係。」

- 孩子會模仿我們的舉動。
- 當我們無法控制自己的行為時，就不能期望孩子能控制他們的行為。
- 換句話說，如果你想知道孩子為什麼對你說話不尊重或頂嘴，就倒帶或回想看看你剛才怎麼對他們說話。
- 那星期接下來的日子，我特別留意我的語氣。下一次，他拖拖拉拉時，我輕柔地碰觸他的肩膀，說：「**我很擔心會遲到，所以需要你的幫忙。**」他立刻停止磨蹭，做好準時出門的準備。

◎正向教養小技巧

- 1. 留意你是否以身作則——示範你要教導的行為舉止
- 2. 控制你的行為。
- 3. 準備好用「深思熟慮的行動」取代「反應」——如同你的孩子。
- 4. 記得：先連結情感，再糾正行為。

• *本文摘自大好書屋

《跟阿德勒學正向教養：從49個練習開始，用鼓勵提升孩子的歸屬感與自我價值

貳. 學習有效的時間管理

一. 建立時間感

二. 估算待辦事項

三. 判斷優先順序

把待辦事項，依照：

- 1、重要又緊急
- 2、重要但不緊急，
- 3、緊急但不重要，
- 4、不緊急又不重要的優先順序來完成。



◎不作錯誤的時間安排

1. 我們習慣於從事：

- 喜歡的，先於所討厭的工作
- 進展快的，先於花時間的工作
- 容易的，先於困難的工作
- 會做的，先於新的事物
- 緊急的，先於重要的工作
- 別人要求的，先於我們所選擇的工作

2. 你永遠有自由選擇「先做什麼」，
「再做什麼」，或「不做什麼」

3. 最糟糕的時間運用，是把根本
「不需要做」的事「做得非常好」

4. 千萬別被「把小事先處理掉」的念
頭所屈服



◎時間管理的原則

- 重要而且緊急：馬上辦
- 重要而不緊急：好好規劃
- 不重要但很緊急：
 1. 馬上辦，但只花一些時間
 2. 請人代辦
 3. 集中處理
- 不重要也不緊急：有空再辦

◎改變拖延的習慣，即時行動

- 問自己「現在最重要的是做什麼」？
而非問「我現在最想做什麼」？
- 先把最令你討厭、最困難的事解決掉，不要讓它一直困擾你
- 不要等所有資料到手才開始工作，有什麼就做什麼
- 找出自己拖延事情的方法，規定自己某段時間內禁止做這些事

實踐的方法步驟：

1. 採用一天一頁的表格。

- 將生活內容分為5大類：包括1學校課業（包含補習班）的目標課程、2自我學習（例如作業、複習、預習）、3 家事、4個人興趣、5雜事。

2. 將每天要做的事依以上分類，標上優先次序。

- 列表裡具有急迫性的項目用紅色標示出來。

3. 從所有待辦項目中，抓出最重要的兩大目標。

- 重大目標只能訂兩個，例如今日複習兩大目標是英文及自然，就以此兩科目交替複習避免厭倦，但若安排太多目標科目，容易變成每一個科目都做不好。

4. 每日的工作是至少完成兩個大目標和緊急的事。

- 待辦項目完成愈多愈好。

二. 時間可視法 看清時間的每日可用餘額有多少

• 方法步驟：

1. 將每週既定不變動的行程先畫出。

• 例如上學或補習的時段。

2. 再依序畫出每日其他要辦的事。雜事、念書、休閒。

3. 各時段若有確切的活動目標，可直接寫入行程內。

• 例如聽英文雜誌廣播。不同類別可個別用不同的顏色劃分，務必在方格中從時間開始到結束都塗上顏色，更容易一目了然。

4. 剩餘的空閒時間，讓孩子自行安排。

三. 倒算法 有效運用時間，一步步邁向目標

• 方法步驟：

1. 訂出具體目標。

- 例如單字考試要達到九成以上答對率，或某次考試希望能達到全班前段區段。

2. 寫下為達成目標應該做的努力。

3. 設定優先次序。

4. 分配時間。

- 為每個項目估算所需時間，同時必須認清自己所擁有的時間。例如到完成目標只剩5天，需考慮這5天能用來準備此目標的時間有多少，再依優先順序分配時間。

5. 從優先項目開始依序執行。

- 規劃時間的好工具，立刻下載更多時間規劃表！

參、自律力對人的重要性

定義：

1. 能做該做的，且能控制自己不做不該做的能力。
2. 克服各種放縱、散漫、無恒心、無決心的情況；

就像【自我內在】的警察

◎三歲看大：

兒童幼年的自律力能揭示其成年時（32歲）的健康、財富和犯罪。

杜克大學和倫敦大學國王學院的心理學教授**泰利·莫菲特**和研究帶領人——阿夫沙洛姆·卡斯皮教授……動用大批的研究人員，研究了1972年和1973年在紐西蘭達尼丁出生的1037人，從出生一直研究他們直到40歲（Roliahee, 2011）發表在美國國家科學院學報。

研究人員用五項指標測量他們的自律力

※自律力的指標

1. 攻擊性
2. 過動症
3. 缺乏恆心
4. 衝動性
5. 注意力不集中

等研究對象32歲時調查他們的

1. 健康狀態
2. 財富經濟
3. 家庭幸福



與他們的

1. 智商
2. 自律力
3. 社會經濟地位
(原生家庭)

的關聯性

自律能力的重要性

- (一) 身心健康保障
- (二) 遠離犯罪關鍵
- (三) 人際關係和諧
- (四) 事業成功秘密
- (五) 幸福人生/婚姻的基石

結論：

沒有自律能力，就沒有能力養成好習慣

沒有好習慣，就很難有好的人生

最有力量的人是能掌控自己的人

青少年或成人【自律】的自我訓練法

- 一、磨練法則：馬克吐溫提高自律力的黃金定律
【關鍵在於每天去做一點自己心裏並不願意做
（但卻是對你有益）的事情】
- 二、建立人生的願景：明確的人生目標
- 三、自我激勵完成：要有詳細的計劃
- 四、要堅持到底：21天的養成期
- 五、早晚靜坐緩解壓力，增加自律力
- 六、借助外力監督：例如師長、學校…………等



參. 學習自律及解決事情的能力

教出自律的孩子，父母要做及不要做的事



要做的事

1. 幫助小孩找到動機。
2. 身教大於言教，以身作則最重要。
3. 與小孩創造安全、可以信任的關係。
4. 即使生活壓力大，無法對小孩花太多力氣，父母也要自我覺察，孩子是無辜的。
5. 給孩子足夠、可規劃的時間，包含玩、休息及運動。
6. 自律不等於把事情全部丟給小孩自己做，要提供適當的「鷹架」，例如刺激思考、塑造環境。
7. 適度讓孩子經驗行為結果，成為未來規劃的參考。

不要做的事

1. 不要過度控制，也不能只思考孩子為中心，完全不要求。
2. 不要過度用長期目標檢視小孩，才不會給小孩沒有動機的目標。例如現在功課不好，以後會找不到好的工作。
3. 不要要求小孩想的一定要和大入一致。心理上給孩子足夠的自由，但生活的結構仍是清楚的。例如小孩不想寫功課，不一定在行為上會這麼做。

資料來源：友緣基金會諮商心理師陳奕安

• 解決事情的能力與從小的做家事訓練有關

肆、與青少年溝通的正確態度

良好的溝通：五句讚美+一句批評是互動的黃金比例

◎避免以下的錯誤態度

- 嚴厲責罵：惡性循環。
- 不斷嘮叨：青少年為避免父母嘮叨，關閉心門/耳朵
- 緊迫盯人：父母焦慮不安，愈加想掌控，青少年更煩，逃得更遠
- 冷漠放棄：父母灰心挫折，放棄孩子，孩子也放棄自己。
- 逃避面對：害怕面對、無力面對

尊重的態度

- 被尊重接納是人性最深的需求，孩子若感覺不被尊重，對親子關係是很大的傷害。
- 尊重知易行難，因為對孩子的尊重態度是父母人格特質的延申，個人常沒有覺察。
- 尊重是用孩子能接受的方式對待他，不是用我喜歡的方式對待他。
- 願意付出時間的代價陪伴孩子，刻意花時間去做，忙碌是親子關係經營的殺手。

謹守承諾，鼓勵與肯定

- 謹守諾言，言語的力量驚人。
- 讓孩子感受到你的愛和關心。
- 強調並鼓勵優點、努力、過程、成功經驗、而非一直看缺點、失敗、錯誤
- 孩子因鼓勵而進步，不是進步才鼓勵
- 針對態度來鼓勵，不是針對結果鼓勵
- 自我預言應驗效果比馬龍效應。

傾聽孩子說話

- 要學會說話，先學會聽話；要學習溝通，先學會傾聽。
- 傾聽是展現尊重別人最具体最有效的方式之一，讓對方感到被尊重。
- 不要急著給意見、不要急著教導、不淡化問題
- **先講愛，再講理。先處理心情，再處理事情。**
- **多瞭解陪伴，少說道理。學習陪伴到孩子的心**

生命的榜樣

- 不宜要求孩子連你自己都做不到的事：否則孩子心裡不服氣

ex：起床折棉被、隨手關燈、做家事、考試名列前茅、洗碗、擺餐桌、出門前告之去那裡十幾點回來、洗衣服、倒圾垃、偏食挑嘴、、、可以排輪值，全家人參與。

- 父母必須同步學習與成長，這是親職教育最大的挑戰也就是身教重於言教，更是終身的學習。

◎孩子是父母最大的事業

- 1. 贏得萬貫家產、還不如教養自立的孩子
- 2. 人若賺得全世界,但賠上家庭、孩子與犧牲休閒,不惜一切代價追求A級人生,即使賺到A級財富,只是把人生當成是一場競技,就算贏得了勝利,卻輸掉了身體、輸掉家庭、孩子、也輸掉人生,這樣划算嗎?

* 父母的五大學習

1. 良好的言教、身教—正確價值觀與言行一致
2. 作個**高效能**又有**愛心**的父母
3. 關懷孩子生活健康快樂
4. 成為孩子**終身學習**的典範
5. 成為孩子的**心靈導師**

父母培養孩子一生受用的五個價值觀

1. 我們以為：專注未來 ； 我們應該：專注當下
2. 我們以為：壓力無可避免 ； 我們應該：學習放鬆方法
3. 我們以為：要保持忙碌 ； 我們應該：要尋找喜悅
4. 我們以為：只要發揮強項 ； 我們應該：從失敗中學習
5. 我們以為：認清你的弱點，不要示弱；
 我們應該：對自己好一點，溫柔一點

教育的第一現場是家庭

- 據二00二年五月《科學畫報》的報導，歐盟執委會曾委託英國研究團隊，在歐洲五個國家對**四千多名：十四、五歲的青少年，進行關於青少年接觸酒精與毒品的調查。**
- 結果發現**保護青少年避免毒品與酒精最好的途徑，是健康的家庭關係。**
- 由雙親共同扶養帶大、受到妥善照顧、家人關係健康的青少年，明顯較少受到酒精和毒品的誘惑。
- 最重要的，首推子女與母親的密切關係。

◎健康、快樂家庭的基石

- (一)、愛
- (二)、承諾
- (三)、感恩
- (四)、溝通
- (五)、共享時間
- (六)、共同願景
- (七)、心靈慰藉
- (八)、解決問題

結語

- 孩子感受到愛，就容易改變，讓家中有愛。
- 傾聽接納就是愛，了解彼此就能增進關係。
- 父母一定要同心，管教一致，父母關係不佳，孩子情緒一定不穩定。
- **改變孩子最有效的方法是從父母改變開始**
- 改變需要時間，要耐心，存盼望，不放棄。

- 您就是
- 您孩子唯一的教養專家
- 沒有任何權威或專家可以取代您





謝謝聆聽！敬請指教！