

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！