

A stylized landscape illustration featuring rolling green hills in the foreground, a small green tree and a purple flower on a hill to the left, and a red bird flying in the sky. The background consists of layered blue and white wavy lines representing distant hills or clouds.

從衝突到合作-

談有效、正向的教養方式

顧維倫臨床心理師
桃園療養院

課前動動腦

- 什麼是正向教養
 - 是放任？
 - 是不處理？
 - 是不規範？
 - 是寵溺？

正向教養

- 根據孩子的特質及發展階段，透過適當的技巧引導及促發孩子的動機，以利於提升親子關係、正向行為，進而更有自信。

課前動動腦

- 先想一個孩子讓你困擾的一件事，你通常如何回應？



課前動動腦

- 正向教養真的會養出有自信的孩子嗎？



小孩摔破碗

我很笨、我很粗心、
我很沒用、我不值得
信任、我很糟糕....

你真的很笨！
連個碗都拿不好

你怎麼這麼不小心

已經第幾次了

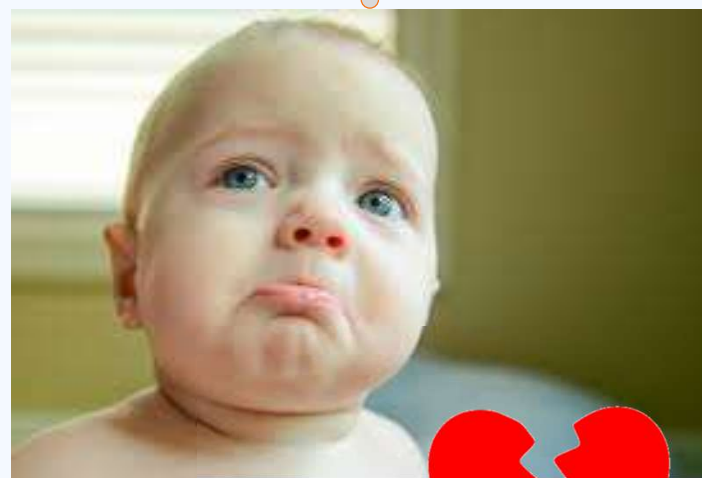
唉～早知道就不要叫你拿



「隱晦的」負向語言

- 「為什麼別人都會了，你還不會呢」
- 「我真是受夠你了」
- 「你怎麼都講不聽」
- 「這樣羞羞臉，人家會笑你」

我比別人差、我是壞孩子、媽媽不愛我了嗎....



正向教養三撇步

- 有些行為就是不好的啊!如何正向?
- 第一步-逆向思考、正向陳述
 - 溝通的對話裡避免「不」
 - 想（說）你希望的行為，不去思考你不想要的行為

正向教養三撇步

第一步-逆向思考、正向陳述

- 小明上課到處走動

→上課不要走動

（逆向思考、正向陳述）

→上課請坐在位置上

小華在圖書館大聲叫

→不要吵

（逆向思考、正向陳述）

→請小聲說話

大家來練功

- 請判斷下面的句子是否符合正向陳述、逆向思考
 - 你不要每次生氣都大叫 ()
 - 你不要跑來跑去 ()
 - 你不要亂拿別人的東西 ()
 - 玩具不要亂丟 ()
 - 老師沒叫你，你不要講話 ()
- 想一想，可以怎麼說？

正向教養三撇步

- 第二步-提供可行的選擇
 - 想想其他具體可行的替代方案
 - 提供孩子選擇，找出雙贏的局面

小華在圖書館大聲叫

→不要吵

（逆向思考、正向陳述）

→請小聲說話

發現孩子難以控制音量

（提供可行的選擇）

→1.先在圖書館外等等在進來

2.把書借回家看

正向教養三撇步

• 第二步-提供可行的選擇

- 想想其他具體可行的替代方案
- 提供孩子選擇，找出雙贏的局面

• 小明上課不專心

→上課不要東張西望

（逆向思考、正向陳述）

→上課請注意老師

發現孩子做不到

（提供可行的選擇）

→1.起來休息5分鐘

2.上個廁所再回來

大家來練功

- 一起來想一想下面的例子裡，有哪些其他選項可以提供給孩子
 - 小明生氣打人
 - 小華搶別人手上的玩具
 - 小樂把不能吃的東西放嘴巴
 - 小美在上課時走來走去

正向教養三撇步

- 第三步-有效讚美
- 立即
- 明確具體：把行為講清楚
 - 小美幫媽媽做家事
 - 「你好棒」 vs. 「妳家事做的真好，幫了我很大的忙」
 - 小明在約定的時間內把工作完成
 - 「你有把我們的約定放在心上，媽媽很高興」
 - 「很厲害」
 - 「你很棒，可以為自己的工作負責任」

正向教養三撇步

- 第三步-有效讚美

- 真心誠意：要說就要說「真心話」

- 避免反諷式恭維

- 「很好，你總算完成了！為什麼以前都不做」

- 「你看看，明明就可以在時間內做完不是嗎！」

大家來練功

想一想，可以如何有效讚美呢？

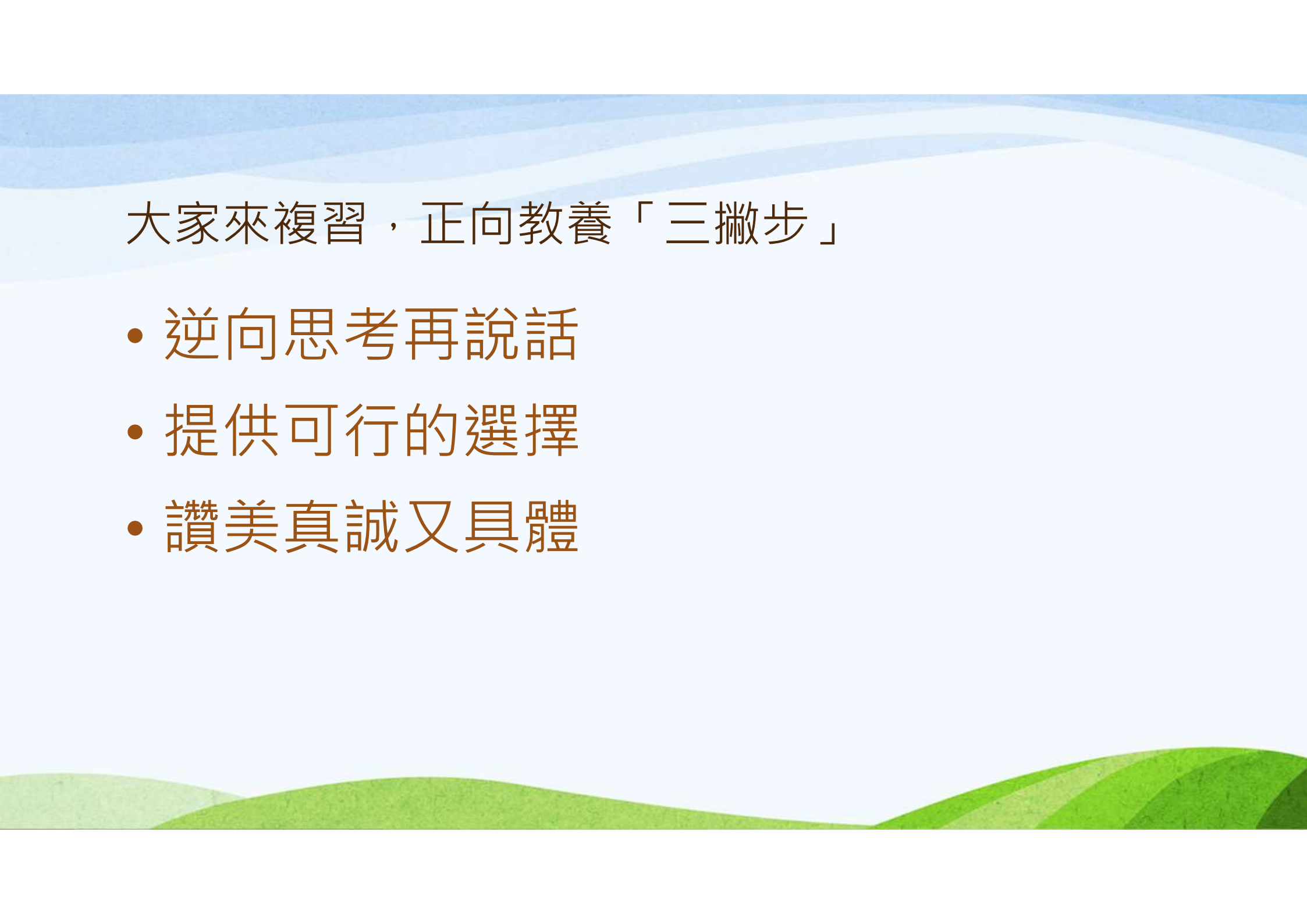
- 小明回到家，自己拿功課出來，把功課做完了
- 小華幫忙倒垃圾
- 小樂在大人說話時沒有插嘴
- 家家上課很踴躍回答問題
- 小美在工作時很認真努力

為什麼我知道但做不到？

- 自己的兒時經驗
- 期待跟現況不符，如：孩子的發展、孩子的想法
- 疲倦
- 壓力

★★★照顧孩子前，一定要好好照顧自己！





大家來複習，正向教養「三撇步」

- 逆向思考再說話
- 提供可行的選擇
- 讚美真誠又具體

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with a dark brown path. On the left, there is a green tree, a purple flower, and some orange rocks. A small red bird is flying in the sky. The background consists of layered blue and white wavy lines representing a sky or water.

謝謝聆聽！
歡迎討論！

The background features a stylized landscape with rolling hills. The top portion of the image shows blue hills, while the bottom portion shows green hills. The central area is a light blue sky. The text "同場加映" is centered in the sky area.

同場加映

正向教養

• 第四步-善用「我訊息」

- 「你訊息」：你為什麼不趕快、你很調皮、你應該更懂事才對、你到底都在幹嘛
- 「我訊息」：我擔心你做不完、當你都不聽我說時，我覺得很難過、地上太多玩具，我沒辦法走動而且踢到會很痛

正向教養三撇步

第三步-善用「我訊息」

「你訊息」

- 你為什麼不趕快
- 你很調皮
- 你應該更懂事才對
- 你到底都在幹嘛

「我訊息」

- 我擔心你做不完
- 當你都不聽我說時，我覺得很難過
- 地上太多玩具，我沒辦法收拾

- 你訊息經常帶著指責、無法明確傳達父母的感受
- 我訊息不易引起孩子抗拒利於溝通進行、讓孩子承擔責任並學習解決問題、示範表達感受

正向教養三撇步

- 第三步-善用「我訊息」

- 爸爸下班疲倦的回家，小孩繞著爸爸跑來跑去，想找爸爸玩

	爸爸說	小孩的感受
你訊息		
我訊息		

大家來練功

請用「我訊息」來回應以下狀況

- 小明沒有把飯吃完，就跑去看電視
- 小華一直想碰觸正在沸騰的火鍋
- 小樂踢爸爸的腿
- 家家想要吃糖果，媽媽不想給

正向教養三撇步

- 運用「我訊息」要注意 ~ ~ ~
 - 偽裝的「你訊息」，如：「我覺得你真的很迷糊」
 - 避免只強調消極面的感受，如：找到在賣場走丟的玲玲
 - 只是生氣、只是憤怒嗎？正確判斷自己的情緒

「WIN-WIN」法

重點在那邊？

IT Collective 的霍夫曼（Chris Hoffman）曾說：「要是我們不能信任員工，表示我們聘用人員的決策出錯了。假如團隊成員無法交出好的工作成果，或是無法勝任工作時程與工作量，我們就不會繼續跟他合作。事情就這麼簡單。我們聘用的團隊成員都具備專業技能，能夠勝任自己的工作，並對組織做出有價值的貢獻。我們無意在上班時扮演員工的保姆。」

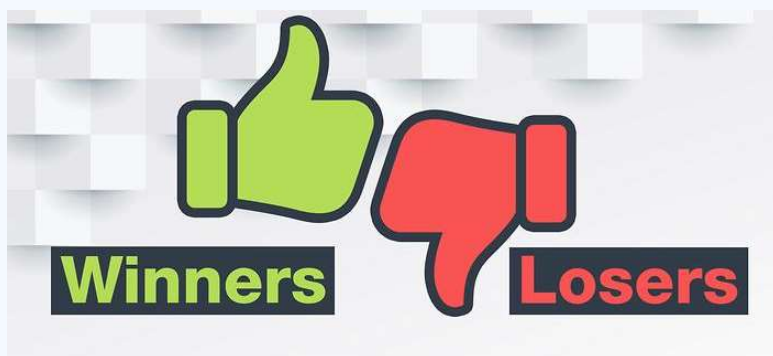
信任

重點在那裡？

- 奇妙的是，你要是看**孩子 孩子**也們就會同樣降低自己的標準。要是你的管理策略是把**孩子**都當成懶惰鬼，**孩子**就會想盡辦法證明你的見解無誤。要是你把底下的**孩子**都當成能幹的成年人，就算不緊迫盯人，他們也會力求最佳表現，你會發現成果令人驚喜。（推薦閱讀：如果員工們只是怕你...）

常見的狀況1

- 父母贏、孩子輸
 - 辦法由父母決定
 - 先規勸再強制執行
 - 信任？



灰爸：外面很冷，晚上要穿外套再出門

灰灰：我不想穿

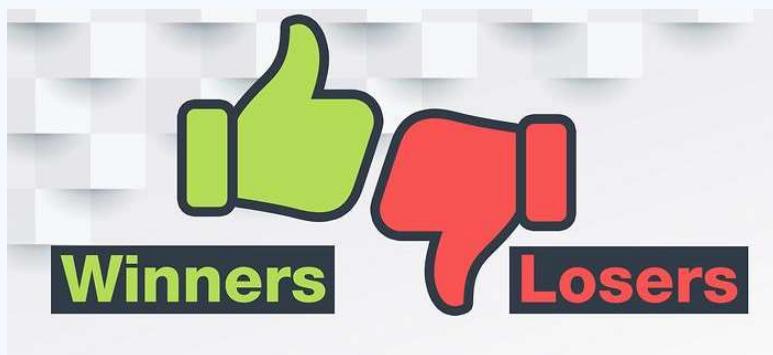
灰爸：很冷，不穿會感冒

灰灰：我不喜歡穿外套，我不要

灰爸：你不穿晚上就別想出門

常見的狀況2

- 父母輸、孩子贏
 - 父母未必有想好辦法
 - 孩子用自己的想法強烈的說服父母
 - 父母沒辦法只能放棄



灰爸：今天外面很冷，
晚上要穿外套再出門

灰灰：我不想穿

灰爸：很冷，不穿會感冒

灰灰：我不喜歡穿外套，
我不要X2，你再叫我穿
我就不要理你了

灰爸：哀~~你不穿就算了

「WIN-WIN」法

- 將問題的責任定在雙方；而非某人產生問題
- 創造雙贏的局面
- 促發孩子的問題解決能力



「WIN-WIN」法

灰爸：我覺的外面很冷，我擔心你這樣出門會感冒，而且可能會傳染給我們。

灰灰：但我真的不喜歡穿

灰爸：可以說一下你為什麼這麼不喜歡嗎？

灰灰：外套很重，而且上次我穿出去沾到吃的東西，上面有一塊汙漬

灰爸：原來是這樣。你不想穿外套，因為....但我擔心你會感冒，你能想到我們兩個都能接受的方法嗎？

灰灰：恩~~~不然我在外面套一件毛衣總可以了吧？

灰爸：很好，我們找到解決的方法了

「WIN-WIN」法

定義問題

找方法

評估

WIN-WIN」法

定方法

訂計畫

追成果