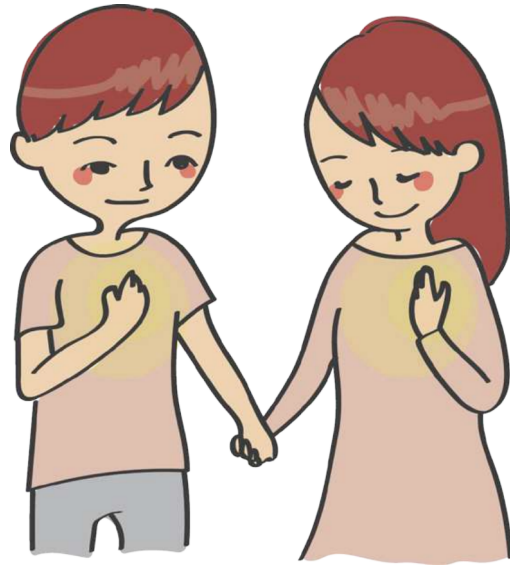


參. 適用幼兒的正向教養原則



一、照顧自己、正視自己的狀態， 比照顧孩子更優先！

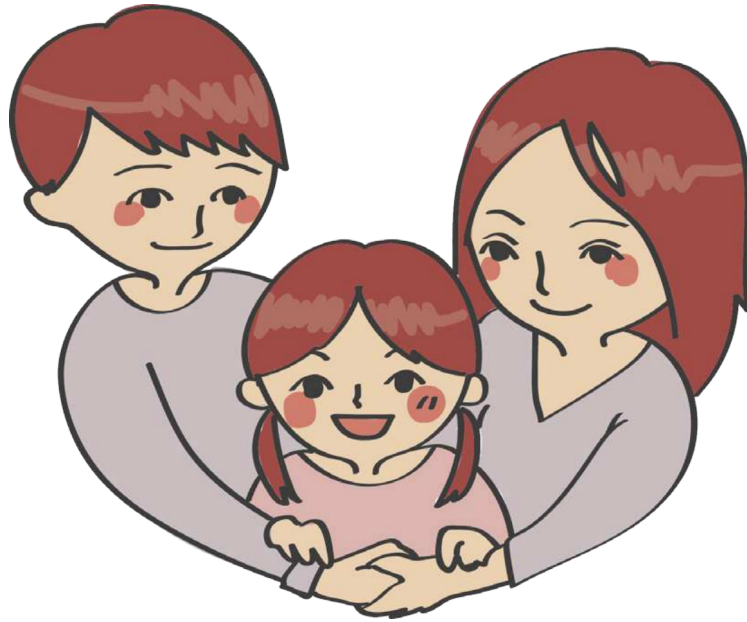
照顧孩子不該是徹底的犧牲奉獻，照顧者的心也應該被疼惜。照顧及教養孩子是個辛苦且充滿挑戰的工作，而就像任何一個職業一樣，當自己的狀態不好、為了某些事煩心，工作品質就會下降。如果對於自己在教養上的狀態不滿意，先別急著苛責自己，好好地面對自己的情緒狀態（生氣？挫折？傷心？內疚？）、身體需求（腰痠？手痛？睡眠不足？沒時間吃飯？），先照顧好自己，才有能力照顧孩子。孩子需要的只是「夠好」而非「最好」的父母；夠好，就夠了！

補充資料 什麼是產後憂鬱症？ _____

衛生福利部國民健康署

孕產婦關懷網站內有詳細資料可參考。





二、讓孩子有充分的安全感

安全感與被愛是各階段人類的基本需求，對孩子更是重要。關於教養的建議繁多、眾說紛紜，但照顧者在採用任何教養方法前，需要思考這個方法的原理是否會剝奪孩子的安全感，或讓孩子對於與他人建立關係感到恐懼。有些教養方法或許很快帶來效果，例如威嚇、責打，但同時卻對孩子的心理造成長期的影響，並讓孩子難以信任他人。一項教養策略要有效且長效，有時一開始會讓家長比較辛苦，但是當孩子的心理需求被照料、對於關係感到安全而信任，在未來才有機會成長為自信又自律的孩子。

0-18個月

想一想

寶寶哭鬧時，抱了會寵壞寶
寶讓他太黏大人是真的嗎？

寶寶在哭鬧時，代表他遇到了自己無法處理的事情，感到非常難過或生氣、需要幫忙。所以當寶寶在哭鬧時就是照顧者理解寶寶的最佳時刻，無論是幫忙寶寶處理需求、或是透過肢體語言理解同理寶寶都能讓他們感到安全與被理解，透過一次又一次的經驗，寶寶會發現所處的世界以及照顧者是能夠即時回應他的表達與需求，進而感到信任。

因此，在寶寶哭鬧時安撫回應並不會寵壞他們，但是回應安撫寶寶的方法有很多，像是跟寶寶講講話、看著寶寶、輕輕拍他等，不一定要馬上抱起來。我們可以在寶寶跟我們已經建立信任的依附關係、有安全感後，根據寶寶哭鬧的原因及狀況，使用不同強度的安撫方式，讓寶寶逐漸學習自我安撫！例如：寶寶因為拿到剪刀立刻被媽媽拿走於是哭泣，這時候可以選擇先冷靜陪伴在寶寶身邊、等待發洩情緒、寶寶若可以發洩完就自己發現其他好玩的東西停止哭泣並開始玩耍，父母也就不需要再做太多額外的安撫動作。又例如：寶寶爬行不小心摔倒撞到瘀青了開始大哭，因為寶寶確實受傷又很難過疼痛，爸爸就應該要立刻抱起來、配合跟寶寶講話來安撫寶寶。



三、以溫和且堅定的態度引導孩子

「溫和且堅定的態度」指的是照顧者能尊重孩子，並以理性的情緒、堅定一致的態度面對孩子。溫和與堅定缺一不可，如果照顧者只使用溫和正向的態度教養孩子，卻沒有在適當的狀況堅持應有原則，那麼教養就會變成放任教育；但若只堅持自己的原則要求孩子遵循，沒有看到孩子的想法需要被聆聽、情緒需要被體諒的話，就會變成處處控制、否定孩子自發情緒或想法的權威型家長。

溫和包容孩子的情緒和成長需求、堅定要求應有的行為原則，才能幫助孩子發展出自信的同時，也能有所依循、學會自律。

想一想

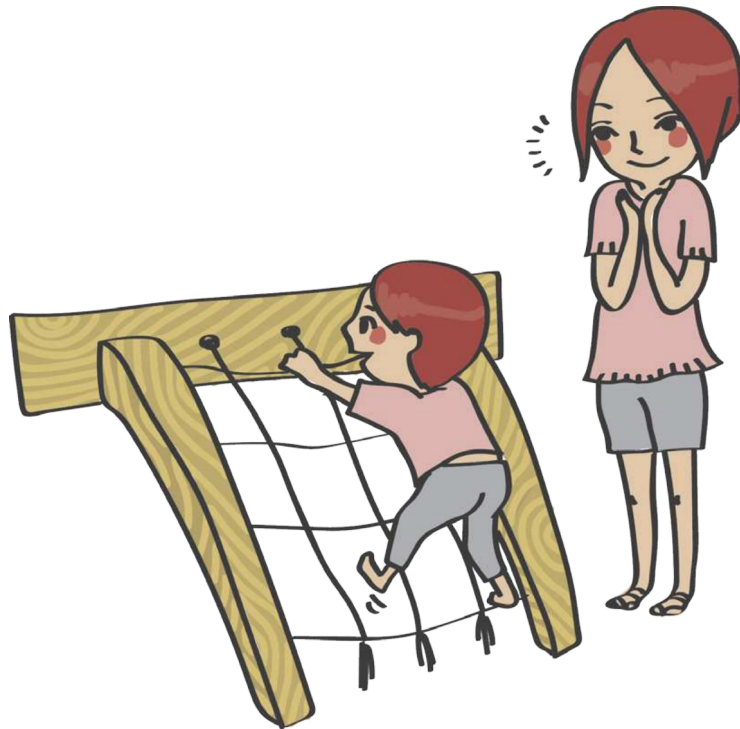
如何幫助寶寶斷奶呢？

喝奶對寶寶來說有著生理與心理需求，一歲後的喝奶通常是心理需求大於生理需求。斷奶時間沒有標準答案，每個家庭跟孩子的狀況都不同，大部分是發生在一歲後。吸吮是寶寶最熟悉的自我安撫方式。若考量因為種種因素，例如：擔心牙齒問題等需要斷奶時，需要協助寶寶找到可以自我安撫的替代方式，讓寶寶在有安全感的基礎下，循序漸進地斷奶。斷奶需要時間以及溫和一致的態度。例如：戒夜奶慢慢從每天，延長到兩天一次、再延長到三天一次等，沒有夜奶的那幾天父母需要陪伴在孩子身邊、溫暖地跟他說話安撫、引導孩子做出其他安撫的替代方案並堅持下去。



四、學習是藉由探索及遊戲認識世界

寶寶透過玩遊戲、體驗各種感覺刺激、操作各種不同物品等來了解因果關係、學習及促進認知功能發展；同時也藉由跟穩定敏感的照顧者建立信任關係，來發展安全感基礎與未來的人際互動關係。背誦單字、太早練習拿筆及學習第二外語並非適合此階段孩子學習的活動。



五、幫助孩子建立「我有能力可以做到」的自我概念

當孩子相信自己有能力，才會願意嘗試、觸發學習。陪伴支持孩子、提供孩子練習的機會、營造成功的經驗，同時讓孩子理解「失敗了沒關係，再嘗試就好」，就是培養孩子自信與效能感的關鍵方式。

以進食為例，寶寶五、六個月大時會開始想要扶住奶瓶，照顧者可以帶著寶寶扶著奶瓶喝，但是寶寶手部肌肉力氣還不足，注意避免全程都寶寶自己拿，太累就會不想完成。六、七個月大後就可以視孩子狀況讓他自己拿奶瓶喝奶，照顧者依據寶寶的能力給予協助、並且在適當的時刻放手讓孩子靠自己的能力做到日常生活的活動，這些不僅僅是孩子獨立的第一步、也是建立自信的來源！



六、理解孩子行為背後的原因

成長的過程中，無論是情緒管理、互動技巧、問題解決等能力的養成都非一蹴可幾，孩子需要從一次次的嘗試中慢慢學習。在這學習的過程中將不免犯錯，此時照顧者可試著從各方面去了解背後的原因，是因為發展階段必經之路？不了解要求？還是反映出哪些能力還需要加強？例如：孩子將水灑了一地，甚至害弟弟滑倒，若家長直接責備、處罰，卻沒發現孩子是因為聽到姊姊咳嗽想拿水給她，就失去了鼓勵孩子的細心、肯定孩子對姊姊的關心，以及教孩子如何拿好水杯、避免下一次又打翻的好機會。

想一想

孩子只是在學習，
不是故意愛搗蛋

有些寶寶會喜歡把東西往地板丟，撿起來後，孩子又丟一次，常惹得照顧者生氣，覺得孩子是故意的。其實孩子丟擲東西的行為，常常是他們正在學習手部的丟放動作與了解東西被丟出去的反應。了解孩子行為背後的原因後，若孩子手中物品是不能丟的東西，可以移除它們，再拿能丟的鈴鐺等玩具給孩子，帶著孩子丟玩具。這只是一個過渡階段，孩子很快就會發展其他新玩法；也可以透過這個機會教導孩子適應性正向行為，例如幫忙丟尿布到垃圾桶。



18個月-3歲

想一想

隔離或「剝奪小權利/小福利」（暫停）是否真的是較好的教養及處罰方式？

許多認真的父母已不採納打罵的方式，在孩子講不聽一直發脾氣或哭泣時，選擇叫孩子回房間或自己坐在椅子上進行隔離，作為對孩子的處罰，想藉此削弱孩子不好的行為，或者希望孩子自己冷靜下來。但現今已有腦部的研究顯示，孩子重複經歷被隔離、被照顧者拒絕孤立的處境所造成的傷害，與打罵相同。孩子情緒失控並且還沒有能力處理時，需要的是依附關係對象（主要照顧者）能夠陪伴並安撫他們。

首先，父母需要釐清自己使用的是「隔離」希望孩子冷靜，或是「剝奪小權利/小福利」作為處罰。

正確使用「剝奪小權利/小福利」作為處罰的狀況是：

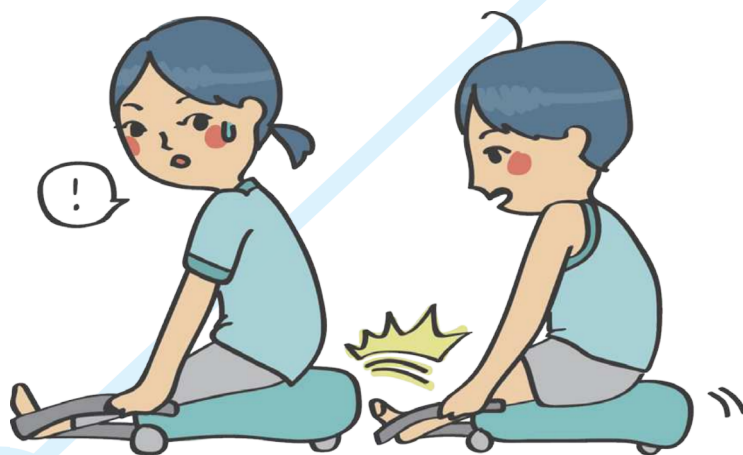
1. 父母事先告知應遵守的約定。
2. 孩子做錯時立刻移除他喜歡的事物或空間。
3. 全程陪伴孩子。重複敘述發生狀況讓他了解原因。將孩子當下的負面情緒用言語幫他命名出來、同理與支持他。
4. 重述應遵守的約定，給予孩子再次練習的機會，建立成功經驗，肯定孩子的努力。



在孩子玩喜歡的搖搖車前，告知騎在路上，注意小心旁邊的人



父母觀察判斷原因



孩子撞人



不小心



提醒孩子、協助孩子控制車子



違反約定



讓孩子下車，告知因為他用車撞人所以要休息，陪伴孩子發洩情緒



待孩子冷靜一點時，告知玩搖搖車要騎在路上，注意小心旁邊的人，是否能夠做到，孩子答應後再把搖搖車給他繼續玩。肯定讚賞孩子騎車很仔細注意路線安全的行為

若父母使用隔離其實是希望孩子冷靜情緒，則**隔離的重點是讓孩子在父母的引導下學習冷靜**，而非讓孩子獨自面對自己已爆炸的情緒。平常就可以規劃佈置一個孩子的「冷靜空間」內有可發洩摔打的枕頭或安撫娃娃、可以放音樂、畫圖、對紙箱的洞大吼、敲打或吹樂器等各式可以讓孩子發洩並冷靜情緒的活動。利用呼拉圈、休息區、思考椅等清楚規劃出一個冷靜空間。

當孩子情緒激動時，帶著孩子來到這裡，陪著孩子深呼吸、一起做各式的活動冷靜下來，再好好討論溝通剛剛發生了甚麼事。初期練習，不要在孩子情緒大爆發時才來冷靜空間，應先從孩子有點「不開心」的時候，就練習來這裡，以免父母自己也難以冷靜下來。引導幾次，孩子熟悉並能在冷靜空間冷靜情緒後，當孩子再次情緒失控時，才可請孩子自己去冷靜空間冷靜「隔離」一下再來跟父母討論。

另外，父母平常可以示範在冷靜空間的冷靜狀態，例如：情緒需要消化時坐在思考椅上閉著眼睛休息、或寫字畫圖思考剛剛發生的事情。透過父母的示範讓孩子更加理解冷靜空間的用途跟如何讓自己情緒恢復平穩。





二、以溫和且堅定的態度引導孩子

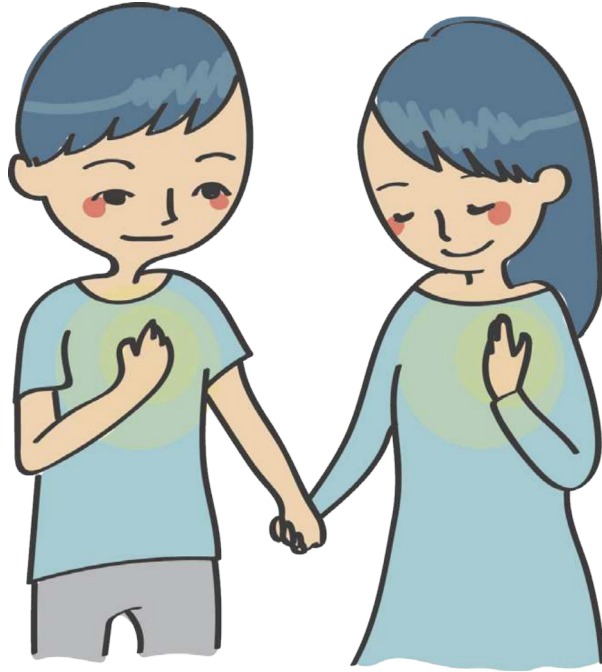
「溫和且堅定的態度」指的是照顧者能尊重孩子，並以理性的情緒、堅定一致的態度面對孩子。溫和與堅定缺一不可，如果照顧者只使用溫和正向的態度教養孩子，卻沒有在適當的狀況堅持應有原則，那麼教養就會變成放任教育；但若只堅持自己的原則要求孩子遵循，沒有看到孩子的想法需要被聆聽、情緒需要被體諒的話，就會變成處處控制、否定孩子自發情緒或想法的權威型家長。

溫和包容孩子的情緒和成長需求、堅定要求應有的行為原則，才能幫助孩子發展出自信的同時，也能有所依循、學會自律。

想一想

冷處理好不好？

當孩子表達情緒及需求的方式是尖叫、滾地、哭鬧時，有時候父母會聽到當下應該要「冷處理」的建議，正確的冷處理涵意是「給予孩子抒發消化情緒的時間，靜靜陪伴不回應、也不隨之起舞」，並非父母完全不理會孩子、帶著情緒丟下孩子讓他自己想辦法、跟孩子冷戰不說話，這類型的冷處理反而容易讓孩子更加不安、對於情緒的處理沒有幫助。因此，冷處理應該是讓孩子理解有情緒很正常，父母不會跟著孩子一起情緒波動或過度反應，可以理解體諒並給予時間陪伴他們渡過。



三、照顧自己、正視自己的狀態， 比照顧孩子更優先！

照顧孩子不該是徹底的犧牲奉獻，照顧者的心也應該被疼惜。照顧及教養孩子是個辛苦且充滿挑戰的工作，而就像任何一個職業一樣，當自己的狀態不好、為了某些事煩心，工作品質就會下降。如果對於自己在教養上的狀態不滿意，先別急著苛責自己，好好地面對自己的情緒狀態（生氣？挫折？傷心？內疚？）、身體需求（腰痠？手痛？睡眠不足？沒時間吃飯？），先照顧好自己，才有能力照顧孩子。孩子需要的只是「夠好」而非「最好」的父母；夠好，就夠了！

想一想

是不是要避免在孩子面前吵架？

家長一定都遇過彼此意見不合吵架的時候，有些人會擔心孩子看到父母吵架，會讓孩子感到不安、對孩子造成不好的影響。於是盡量在孩子面前忍耐、等不在孩子面前時再溝通討論。其實即使忍耐，家長的肢體語言跟眼神、講話口氣等等互動方式，都已經透露出彼此真正的情緒狀態，氣質敏感的孩子往往容易察覺到家庭氣氛跟互動方式的改變，而若沒有經過適當的澄清詮釋，此階段的孩子正處於自我中心思考模式，認為每件事情都跟自己有關，若誤以為「是因為我的關係，所以爸媽不開心、怪怪的」，反而間接影響到孩子。

因此，除了盡量避免在孩子面前激烈爭吵外，家長可以做的是練習良性溝通替代非理性吵架。察覺自己生氣的原因、控制情緒；試著同理對方，善用「我」的訊息來表達自己的情緒以及具體事件，避免指責對方。例如：「我知道你想看臉書放鬆一下，但是我有好多想跟你分享的事情，講話時你一直低頭用手機讓我覺得很挫折傷心」。盡量保持穩定情緒，清楚敘述事件與情緒的原委，家長的溝通與互動就是孩子學習最好的模範！

同時，也需要透過事後的討論讓孩子理解，家人之間意見不合很正常，不是因為他的原因，是「想法」不合、不是「人」不合。也要透過行為示範讓孩子知道，即使意見不同，家人也是會互相尊重、愛著對方，不會以言語或行為傷害彼此，經過溝通討論後也會達到共識。最重要的是，讓孩子理解家人之間的摩擦或溝通等不是他的責任，更不會影響到他、讓他掃到颱風尾。



四、學會控制情緒，社交與生活能力更加分

好的情緒控制能力包含理解自己的情緒感受、知道怎麼處理生氣、挫折等負向情緒、知道怎麼表達情緒而不影響他人等。與自己情緒共處的能力，是所有學習的基礎，無論是知識的學習或社會性的互動成長，能夠自我控制的孩子，將更能面對挫折、調整腳步、勇於挑戰。

想一想

如何提升18個月-3歲孩子的情緒控制能力？

在此階段，可以先從接納孩子的情緒並協助他們表達需求、命名情緒開始。孩子有情緒很正常也是好的發展，他們需要學的是，理解自己的情緒是哪一種以及原因的連結，再學習試著用適當的方法表達出來，並透過父母的協助，慢慢學習如何消化情緒並解決問題。

父母平常可以透過跟孩子互動的狀況，將孩子當下的情緒敘述出來，像是「你好開心！因為爸爸買了娃娃給你」、「因為貼紙一直貼不好，你好挫折、好生氣」、「媽媽沒有陪你，你好失望」，透過父母的成功詮釋連結，孩子逐漸會學習將情緒用言語表達出來，而不只是用哭鬧、尖叫或用丟東西的方式表達。

在孩子有正向情緒時，陪孩子一起說出開心的原因；有負向情緒時，更是要陪著孩子，辨識情緒、協助命名並同理孩子，引導解決辦法，讓孩子知道爸媽都了解他的感受，會陪著他一起渡過。



五、理解孩子行為背後的原因

成長的過程中，無論是情緒管理、互動技巧、問題解決等能力的養成都非一蹴可幾，孩子需要從一次次的嘗試中慢慢學習。在這學習的過程中將不免犯錯，此時照顧者可試著從各方面去了解背後的原因，是因為發展階段必經之路？不了解要求？還是反映出哪些能力還需要加強？例如：孩子將水灑了一地，甚至害弟弟滑倒，若家長直接責備、處罰，卻沒發現孩子是因為聽到姊姊咳嗽想拿水給她，就失去了鼓勵孩子的細心、肯定孩子對姊姊的關心，以及教孩子如何拿好水杯、避免下一次又打翻的好機會。

想一想

探究孩子行為的原因 才能真正解決問題

當孩子打人時，由於父母都很擔心孩子打人是很嚴重的行為，因此往往把焦點放在要教孩子「不可以打人」、「打人是錯的」。但是，了解孩子為何打人更加重要，例如：可能孩子玩具被搶了、孩子彼此推擠玩遊戲不小心打到人、甚至是孩子最近因為家裡有壓力事件而情緒不穩定等。了解行為背後的原因，才能知道如何教導孩子該如何適當表達自己的情緒跟想法。例如：發現孩子打人是因為玩具一直掉下來所以很挫折生氣，當下可以先將孩子帶離其他小孩身邊，命名情緒及事件連結：「車車一直掉下來，維維好生氣！」，同理陪伴孩子宣洩情緒，冷靜後帶著孩子去找玩具再試一次，引導孩子遇到困難主動求助，孩子就會學習到遭遇困難時，過來告訴爸媽，問題就可以解決，就不會在生氣情緒的頂端難以克制因此打人，最後也要記得肯定讚賞孩子主動求助的好行為與努力。

若是遭遇壓力事件導致孩子各方面的情緒跟行為都有異樣才有打人的狀況發生，更是要好好了解及處理孩子的壓力。



六、幫助孩子建立「我有能力可以做到」的自我概念

當孩子相信自己有能力，才會願意嘗試、觸發學習。陪伴支持孩子、提供孩子練習的機會、營造成功的經驗，同時讓孩子理解「失敗了沒關係，再嘗試就好」，就是培養孩子自信與效能感的關鍵方式。

想一想


您今天跟孩子說了幾次不行？

父母可以找一天計算一下自己當日跟孩子說了幾次「不行」、「不可以」、「不要」等制止相關詞彙，是不是比自己想像的更多呢？試著想想正在發展「自主」的孩子，若是天天都聽到「不行」、不斷處於被制止「我想要」的動機，他們的內心是多麼挫折。孩子為了很愛的父母，很努力好好表現、希望獲得肯定卻遭受無數的否定時孩子內心的衝擊是多麼巨大。

教養小建議

放下控制慾望，適當放手，給予孩子犯錯的機會，視失敗為學習歷程。

在孩子學習的過程，支持與陪伴孩子、給予孩子嘗試的機會。避免要求事事完美、急於給予指示、糾正孩子的錯誤。嘗試的過程可能會弄得很糟糕、要試很多次，或經歷失敗時的挫折跟傷心難過。這些都是學習的正常過程，我們要做的是陪伴與支持孩子，看見孩子已經完成的成果以及努力的過程，肯定孩子。若是評估該活動確實遠遠超過了孩子的能力、類似失敗的



經驗過多或孩子天生氣質容易放棄時，家長確實需要適時出手引導鼓勵，建立成功經驗與孩子自信後再逐漸退出放手。大部分時候穩定溫暖的陪伴，就是最好的支持。例如：孩子在拼拼圖的過程，先選擇適合孩子能力範圍的拼圖難度，鼓勵孩子嘗試，無論是拼錯了或是塞不下去，都給予時間讓孩子操作練習。即使最後拼錯了，可以先肯定孩子已經做對的部分、讚賞他的努力、對於錯誤則以中性不批判責備的態度引導孩子再試試，像是跟孩子說「兔兔拼圖這裡都拼對了！剛剛這邊弄不進去的你也試了好多次、好認真。我們一起看看，兔子的耳朵要怎麼拼呢？」。

3-6歲

想一想

「這樣人家會笑你」是改善孩子行為的好方法嗎？

有些家長會在孩子哭鬧或是不守規矩時，跟孩子說「這樣隔壁姐姐/老師/那個阿姨...會笑你喔！」孩子也許會因為這樣而停下胡鬧，但這真的是好方法嗎？若家長仔細觀察孩子的反應，會發現孩子聽了這樣的話，當下眼神會變得遲疑、畏縮，因為他意識到：這聽起來是一句可怕的話！其實用這個方式來達到赫阻效果，並不是好事，因為這樣的說法會有幾個問題：

孩子是出於恐懼或擔心而停止行為，並非因為理解：

就跟「你再這樣，會被警察抓走」或是「你再這樣，我要揍你了！」一樣，孩子是因為害怕後果才停止行為，並非真的瞭解行為不恰當的原因，因此大人使用這些話，背後傳達的意思會變成：「當這些令人恐懼的人不在，這些行為就沒關係了」，孩子變得仰賴外在的約束，而非內在的自制，也可能助長孩子使用掩人耳目的方式。

孩子會過於在意他人眼光而變得畏縮：

這樣的說法，會使得孩子常覺得自己正在被他人檢核，似乎身邊的人都等著嘲弄、評價他，因而讓孩子較不容易信任他人。此外這句話也強調了「要符合他人期待」的信念，因而會讓孩子畏懼與眾不同，如果不能確保他人滿意，就不敢說出或表現出自己的想法，連帶使得學習和人際上受到影響。



二、以溫和且堅定的態度引導孩子

「溫和且堅定的態度」指的是照顧者能尊重孩子，並以理性的情緒、堅定一致的態度面對孩子。溫和與堅定缺一不可，如果照顧者只使用溫和正向的態度教養孩子，卻沒有在適當的狀況堅持應有原則，那麼教養就會變成放任教育；但若只堅持自己的原則要求孩子遵循，沒有看到孩子的想法需要被聆聽、情緒需要被體諒的話，就會變成處處控制、否定孩子自發情緒或想法的權威型家長。

溫和包容孩子的情緒和成長需求、堅定要求應有的行為原則，才能幫助孩子發展出自信的同時，也能有所依循、學會自律。

想一想

照顧者如何在壓力下仍然
「溫和且堅定地」跟孩子
互動？

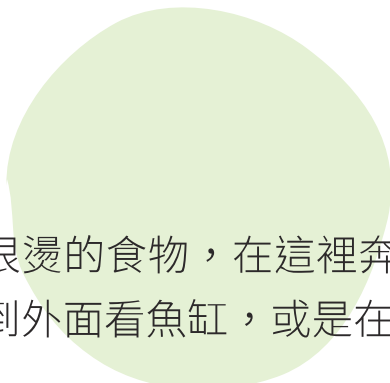
「溫和且堅定」的互動原則，很多家長都耳熟能詳，但是在手忙腳亂準備出門時、大包小包在公共場所時、人多嘴雜的親戚聚會中，孩子一鬧起來，要貫徹這個原則，對大人來說還真是一大挑戰！有幾個小策略可以幫助大人維持理智線不斷裂：

瞭解自己當下倍感壓力的原因

有些家長可能已經發現，在家裡還能耐著性子跟孩子溝通，但到了外面就很難貫徹，這時應該問問自己：怎麼了？常見的原因包含：在公共場合覺得丟臉、不想引起關注、擔心別人認為自己不會教小孩；趕著出門時擔心遲到、害怕耽誤行程；在親友聚會時怕被長輩碎嘴或插手、擔心管教方式落人口實、擔心親戚間形象受損；另外，天氣悶熱、正在煩心別的事情、正因別的原因煩躁……也都是常見的「禍因」。下一次又發現自己難以維持溫和而堅定的原則時，先別怪自己是個失職的家長，找到真正令自己失去耐性的背後原因並加以處理或避開，將大大有助於維持原則喔！

說明原因、提供選項

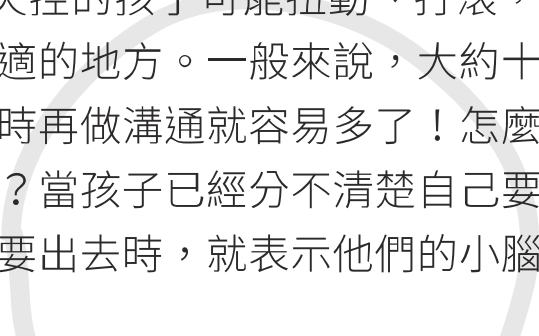
規範孩子的行為時，除了「不可以」之外，還要告知原因，以及合宜的行為，例如，當孩子在餐廳裡奔跑，大人可以說：「餐廳裡有很多

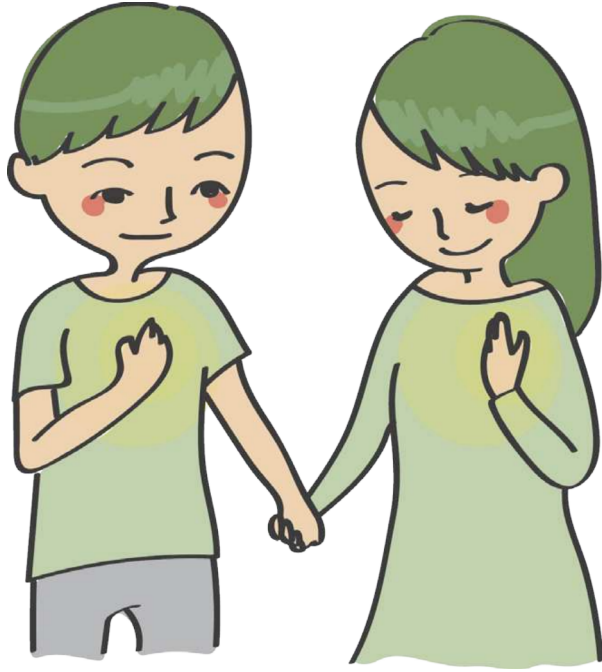


很燙的食物，在這裡奔跑可能會撞翻、受傷，如果你們很無聊，可以到外面看魚缸，或是在位子上畫畫。」

留給孩子發洩情緒的時間

當孩子哭鬧到一定程度，他的腦袋會進入打結、當機的狀態，這時候孩子的情緒就「卡住了」！被情緒抓住的孩子是難以溝通和說理的，若大人沒有看到孩子冷靜的需求，一味要求孩子停止哭鬧、講道理，只會讓孩子更加失控。此時可以先把孩子帶到角落或較冷清的地方，跟孩子說：「你現在好生氣好生氣，可以哭哭沒關係，我陪你休息一下，你好一點了我們再回去」，失控的孩子可能扭動、打滾，或是尖聲嘶吼，因此大人需要選一個合適的地方。一般來說，大約十到二十分鐘孩子就能逐漸冷靜下來，此時再做溝通就容易多了！怎麼分辨孩子已經進入這種歇斯底里狀態呢？當孩子已經分不清楚自己要什麼，一下要抱、一下要坐車車、一下要出去時，就表示他們的小腦袋瓜已經超載了！





三、照顧自己、正視自己的狀態， 比照顧孩子更優先！

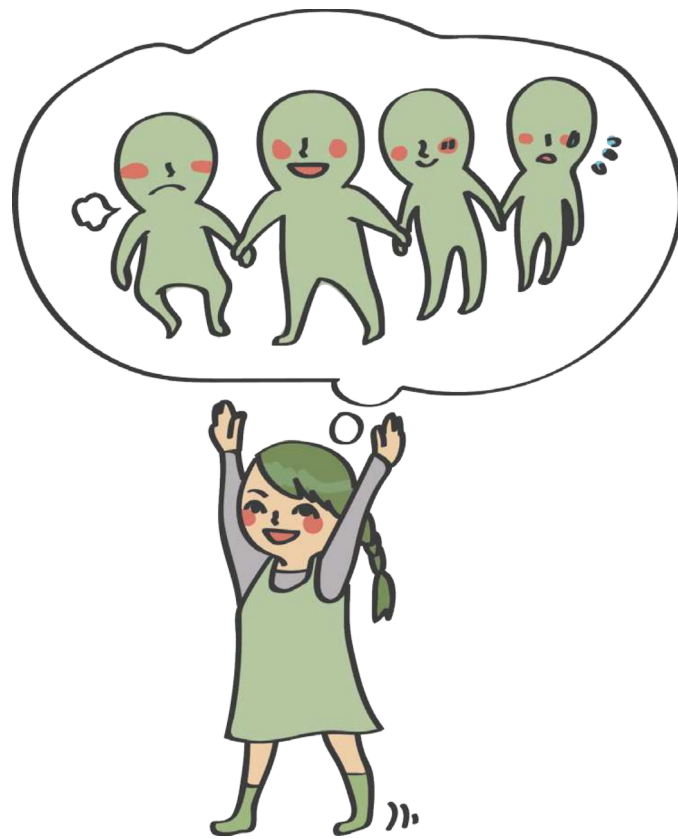
照顧孩子不該是徹底的犧牲奉獻，照顧者的心也應該被疼惜。照顧及教養孩子是個辛苦且充滿挑戰的工作，而就像任何一個職業一樣，當自己的狀態不好、為了某些事煩心，工作品質就會下降。如果對於自己在教養上的狀態不滿意，先別急著苛責自己，好好地面對自己的情緒狀態（生氣？挫折？傷心？內疚？）、身體需求（腰痠？手痛？睡眠不足？沒時間吃飯？），先照顧好自己，才有能力照顧孩子。孩子需要的只是「夠好」而非「最好」的父母；夠好，就夠了！

想一想

你累了嗎？

擔負孩子的教養責任，絕對不是一件輕鬆的事情，有太多層面需要考慮，現實生活又有太多的挑戰，再堅強樂觀的人，有時都不免灰心、絕望。如果感覺到自己心裡的疲憊，變得容易發脾氣、容易感到絕望，請一定要停下來，聽一聽心裡的需求，做出回應或改變。聽一聽：到底是長輩的壓力、工作的壓力、家務的壓力、還是來自自己的壓力，讓自己覺得吃力呢？有時候，一台掃地機器人、兩小時的電影，或是半天的托兒服務，都能大大改善挫折和低落，重新找回生活的動力。

在育兒之路上，覺得累、覺得煩都是正常的，偶爾的失誤也是正常的，不完美不是失敗，求助也不是認輸，認真對待自己的需求更是一種負責；充飽電，才能享受路上的風景。



四、學會控制情緒，社交與生活能力更加分

好的情緒控制能力包含理解自己的情緒感受、知道怎麼處理生氣、挫折等負向情緒、知道怎麼表達情緒而不影響他人等。與自己情緒共處的能力，是所有學習的基礎，無論是知識的學習或社會性的互動成長，能夠自我控制的孩子，將更能面對挫折、調整腳步、勇於挑戰。

想一想

一直順著孩子、避免親子衝突，是讓孩子快樂成長的好方法嗎？

有些家長被反覆提醒要使用「愛的教育」後，變得動輒得咎，不太敢管教孩子，就怕管教和衝突讓孩子的心靈受到傷害。其實愛的教育本質並非寵溺，而是透過理性溫暖的方式去設限、去建立行為原則，取代傳統的打罵或否定式教育，協助孩子成長為有自信的個體。在這個設限和原則建立的過程裡，免不了會跟孩子的行為有所衝突，但只要照顧者引導的方式得宜，在衝突的處理過程裡，孩子反而能夠學到情緒控制的方式、尊重他人的行為、溝通的能力、獨立思考的能力、規劃和設想後果的能力...等，而這些都將是孩子未來面對挫折、探索世界時，最珍貴的資產。

照顧者要在教養的過程裡達到這樣的效果並不難，只要經常提醒自己教養的目的在於「協助孩子改善行為、成為更好的人，而非懲罰孩子」，並在過程裡持續讓孩子理解「是行為不好、需要調整，而非『你』不好」，便不必害怕一時的衝突會衝擊親子關係。事實證明，一個知道行為原則（什麼該做、什麼不應該）的孩子，會比總是被縱容的孩子，更有自信、更快樂喔！



五、理解孩子行為背後的原因

成長的過程中，無論是情緒管理、互動技巧、問題解決等能力的養成都非一蹴可幾，孩子需要從一次次的嘗試中慢慢學習。在這學習的過程中將不免犯錯，此時照顧者可試著從各方面去了解背後的原因，是因為發展階段必經之路？不了解要求？還是反映出哪些能力還需要加強？例如：孩子將水灑了一地，甚至害弟弟滑倒，若家長直接責備、處罰，卻沒發現孩子是因為聽到姊姊咳嗽想拿水給她，就失去了鼓勵孩子的細心、肯定孩子對姊姊的關心，以及教孩子如何拿好水杯、避免下一次又打翻的好機會。

想一想

有沒有「天生的壞胚子」？

孩子性格的養成，先天氣質與後天環境的影響都不可少，而且兩者會互相影響，亦即：孩子的氣質會影響到照顧者及周遭他人對他的回應方式。設想一個氣質敏感、容易被環境中的聲音或光線干擾的孩子，他可能因為經常受到驚嚇而淺眠、容易哭鬧、需要許多安撫，這樣的孩子可能讓照顧者感到疲憊、挫折，進而展露負向情緒，也可能使得照顧者比較不願意回應孩子的需求，甚至會排斥與孩子親近；而這樣的情形下，孩子所感受到的，就會是較為冷漠、拒絕型的照顧者，若情況一直沒有改善，則孩子可能失去對他人的安適感或信任感，或是降低與外界溝通的動機。

正向教養的精髓就在於依照孩子的個性需求，去提供回應和關切，同時讓照顧者不失去信心。當孩子的行為被理解，就更有可能被合適地對待、支持與包容，照顧者也能對於教養有信心，並在孩子身上看到正向的結果，那麼就可以大大地降低上述的惡性循環了！

想一想

孩子「會怕就好」嗎？

有時，家長不免覺得氣餒，耐著性子慢慢用原則、用道理去跟孩子磨，好像曠日廢時，不如恐嚇責打來得立竿見影，尤其被孩子氣個半死時，一個巴掌似乎既有效又能出氣。然而恐懼並不能幫助孩子理解行為被否定的原因，也不能幫孩子建立正向的自我概念，更無法教導孩子用合宜的方式進行溝通或管理情緒，因此巴掌可能獲得速效，卻無法帶來長遠的成長。

正向教養包含了行為原則的建立，因此也包含負向行為的調整，而所使用的方式則會依照照顧者的不同而有差別，合理、適度、預先約定的體罰未必不好，但若是體罰的目的在於大人發洩情緒、建立「威信」，那麼帶來的就只有對孩子的傷害了，而身體的傷只是一時，心理的傷害卻是一輩子，再多的物質或再好的環境，都難以弭平。



六、幫助孩子建立「我有能力可以做到」的自我概念

當孩子相信自己有能力，才會願意嘗試、觸發學習。陪伴支持孩子、提供孩子練習的機會、營造成功的經驗，同時讓孩子理解「失敗了沒關係，再嘗試就好」，就是培養孩子自信與效能感的關鍵方式。

想一想

「獎勵」是好還是壞？

「獎勵孩子的好行為」是許多家長都知道的行為改變法寶，但是獎勵的使用其實有許多細節需要注意，一個不慎，可能削弱了孩子的內在動機，變得仰賴外在增強物才願意做，或是過於在乎物質的獎勵，或是對於獎勵的索求越來越大。

一般而言，在剛要為孩子建立好行為、改善不適切行為時，是適合使用獎勵的時機，當孩子出現符合目標的行為時就立即給予回饋，可以很快讓孩子感到被肯定、知道什麼是理想行為。而當孩子對於那個行為目標逐漸精熟後，很重要的是獎勵的消退，方式包含減少獎勵頻率、提升目標難度等。此外，也可以從物質獎勵逐步改成活動性獎勵或社會性獎勵，前者例如：去公園溜冰、邀朋友來家裡、跟爸媽去看電影...等，後者則例如：緊緊擁抱、大力稱讚，甚至摸摸頭、拍拍手等。當孩子在這些過程裡逐步發現自己的能力、建立起好行為的原則，那麼就達到使用獎勵的目的了！

要讓「獎勵法」發揮價值，大人只要謹記：目的是幫孩子建立起內在的行為動機，而非靠獎勵維持行為。獎勵用得好，不但能改善孩子行為，還能为親子關係加溫、創造美好的家庭經驗、提升孩子的自信！



MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing, arranged in a single column across the page.