

淺談正向教養

～教養是引導，而非改變～

臺北慈濟醫院復健科/臨床心理師 楊昀潔

常見的生活情境：閱讀課外讀物的時間結束，要準備刷牙洗臉就寢，但孩子不但沒有將書本闔上甚至無理取鬧了起來，眼看時間已晚叫不動的孩子讓你想要破口大罵時…

教養策略—懲罰，

您可能會跟孩子說：「如果再這樣明天就沒有閱讀時間了！」

優點：可以讓孩子當下停止不適當行

缺點：孩子未產生自己的歸屬感和價值感，且為能有長期效果。

教養策略—正向教養，

(1) **停下來**：花十秒左右的時間想想孩子的行為動機是什麼？孩子不想要遵從指令背後是什麼原因？

「是不是有可能剛好看到一個正精彩的段落呢？」

「還是孩子害怕自己明天忘記自己讀到了哪裡？」

(2) **同理**：簡單的回應孩子，讓他知道「我聽到你說的」、「我在乎你的感受」可以讓你更了解孩子，也能夠幫助彼此產生連結，例如：「我知道你還想要看一本書。」

(3) **開放式提問**：告訴孩子理解他的處境後，問問孩子有想到什麼辦法能夠解決，例如：「可是睡覺時間到了，你覺得可以怎麼辦呢？」。

(4) **問題解決/讓孩子學會承擔後果**：鼓勵孩子，當孩子想出可行的解決方法時，也記得不要忘記鼓勵孩子能夠靠著自己的能力解決問題，以增加孩子自己能夠處理的自信心。但如果孩子持續無理取鬧，可能是想要得到權力和大人的注意力，好讓爸爸媽媽繼續跟他耗下去。但爸爸媽媽還有事情要做，而孩子也必須學著接納這樣的事實。

☆ 正向教養之核心策略：

讓孩子體驗不當行為帶來的後果。

讓孩子透過為家庭付出，以及家人間的彼此體諒，找出對家產生歸屬感的正確方式。

「孩子行為轉變方程式：

父母的行為示範+孩子行為所帶來的後果=孩子看到行為和後果之間的關係」

☆ 透過正向教養的方式能營造出一個讓孩子感受到被接納、被理解以及增加自己效能感的環境，也助於孩子行為轉變的可能性。

☆ 在日常生活現場時常會有實行上的困難之處，像是時間緊迫或是有其他孩子需要顧，在匆匆忙忙的時刻真的很難及時改變當下的作法，當家長願意開始嘗試也必須鼓勵自己的改變及付出。

資料來源：

1. 溫和且堅定的正向教養（遠流出版）
2. 叫不動？不催不趕，養出主動小孩（信誼基金出版）
3. Halloran, E. C. (2020). In Clinician's Toolkit for Children's Behavioral Health (pp. 21-55).