



台灣力人關係促進協會

不再想到就頭痛 ~ 正向教養的秘訣-

講師：黃柏嘉心理師

問題行為-孩子選錯方法獲得老師的注意：

- 每個家裡面的孩子，都想要獲得父母最多的關注。（注意）
- 孩子會努力用各種不同的行為，來吸引父母的目光。若是某個行為可以讓父母關注到自己，孩子會願意一再重複那個行為。（言）
- 孩子寧可挨罵或是被處罰，也不願意被忽視。
- 因此孩子出現問題行為，不是因為孩子本身很壞，而是他選錯方法來吸引妳的關注。（倒地）
- 對幼兒而言，行為會不會繼續出現，要看這個行為能否達到自己的目的，而不是父母是否喜歡這個行為。



幫孩子在家裡/教室裡找一個位置

■ 愛講話

- 1. 節目主持人 (學校班級活動的主持)
- 2. 總機先生 (小姐) : (負責接聽班級電話)
- 3. 小小說書人 (負責說故事、說謎語)
- 4. 傳令兵 (傳達老師的訊息給某老師)

好動、搗蛋鬼

- 1. 宅即便 (快遞公司) ~ ~ 使命必達XD
- 2. 大力士 (負責抬東西)
- 3. 暖暖包 (手暖的調皮小鬼，藉此讓他在排隊時願意跟老師牽手)

4愛哭鬼

- 1. 啦啦隊員 (負責給沒有精神的同學打氣，EX哭泣小朋友的安撫)
- 2. 救護車 (帶身體不適的同學去保健室並陪伴安撫)
- 3. 愛心小護士 (蚊子叮咬、小擦傷的簡單處理)

所有孩子的行為，都指向兩種感受的追求：

1.我有能力做點什麼（價值感）

- 「我有被你看見，能力被肯定」，
- 「在你面前我是好的、有價值的」
- 「你覺得我很棒、以我為榮」。

2.我被某人愛著/需要著（歸屬感）

- 「你是喜歡我的」
- 「你喜歡跟我在一起、聽我說話」、
- 「你欣賞我做的事情」、「我有被需要、被在乎」



孩子感覺好的時候，會表現的更好
(feel good do good)



一、教養從安頓孩子的情緒開始

在孩子做錯事的時候，
是連結孩子情感的時候！
在孩子作對事的時候，
才是孩子塑造行為的時候！

引自黃柏嘉諮商心理師粉絲團

108/07/30



二、引導孩子一同參與問題解決的討論

- 先把孩子的錯誤行為，先轉化成一個正向且待解決的問題，例如「忘了帶作業回來」，可以轉化成「如何在今天完成學習的任務」；「遲到」，可以轉化成「如何可以在時間內抵達教室」；「說髒話」，可以轉化為「如何讓別人更清楚你要表達的意思」、「如何向對方表達不滿心情會比較有用」。
- 然後透過提問來擴展孩子的思考與選項，他如何用他的創意去解決眼前所面對的難題，進而提升孩子問題解決的能力，以及自我管理的能力。
- 多讓孩子得為自己的行為負責，犯錯對孩子來說，其實是麻煩的一件事，因為那代表他會面對一些不便。父母可以先從關心孩子的難處開始，帶著好奇瞭解孩子如何想出策略來解決眼前的問題。



三、學習鼓勵的話語

一、注意孩子的貢獻跟幫助 (餵妹妹)

傳達的重點：

- 幸好有你，真的幫了我很多忙
- 有你幫忙讓我很開心

範例：-謝謝你幫忙照顧妹妹。爸爸才能一個人帶你們兩個出門

-謝謝你所努力收集這麼多好寶寶點數，我們全家才能一起出來玩

二、關注已經達成的部分

◆ 想要傳達的重點

- 我覺得這部分很棒

範例：妳的作業當中，這個O寫得很漂亮。(Perfect O) (點)

你已經收拾了一半的車子了，加油!

你明明很討厭紅蘿蔔，但還是勇敢的吃一口囉！



當一個老師最重要的任務，就是幫助孩子找到一個喜歡自己的理由。



進階閱讀

- 致，被雙寶搞瘋的媽媽：奶爸心理師給爸媽的生存指南
作者：黃柏嘉 出版社：三采出版社
- 跟阿德勒學正向教養—教師篇 作者：[JANE NELSEN, MARY NELSEN TAMBORSKI, BRAD AINGE](#)
出版社：[大好書屋](#)
- 教出有勇氣與行動力的孩子：親子雙贏的教養功夫 作者：[曾端真](#) 出版社：[張老師文化](#)
-

