

和孩子互重的秘方

給大人



從穩定的大人開啟正向互動

孩子的成長過程中，身邊的大人一方面要陪伴、理解孩子需求，並給予正向的關愛的支持，一方面須有原則的引導孩子學習規範，這是需要長期投入與培養的過程。

如何與孩子互動、教養等主題在媒體網路中充斥著許多資訊。然而有時只強調作法「這樣跟孩子講話不對」、「那樣做好像不尊重孩子」，卻沒傳達背後真正重要的觀念與原則時，容易影響大人們在面對孩子時產生徬徨、猶豫等演變成生活上的壓力，反過來也影響孩子身心，讓孩子無所適從，無法有健康的發展。因此與孩子共創友善關係的前提是：大人們須先穩定自己的狀態，並在觀念與行動上一致。

與孩子相處時的NG狀態

NO!

對孩子的期待標準過高或過低

當大人總是覺得孩子「做得好是應該的」、「講過一次就該聽話」，或者當孩子嘗試許多次都失敗時，就認為「孩子就是做不到」。長久下來，孩子學習到就算把事情做好也沒有成就感，導致孩子無法信任自己，也會高估生活中的困難，低估自己的能力。

NO!

將孩子的情緒與自己的情緒牽絆一起

孩子生氣、難過或開心是種「主觀的感覺」沒有對錯。當大人把孩子情緒牽連成為自己時，常落於想要解決情緒，可能就會用哄勸、賄絡的方式，像是：你不哭就帶你吃麥當勞，或對情緒視而不見或輕描淡寫。反而讓孩子學會了用情緒獲取想要的東西、認為情緒是不受歡迎的。

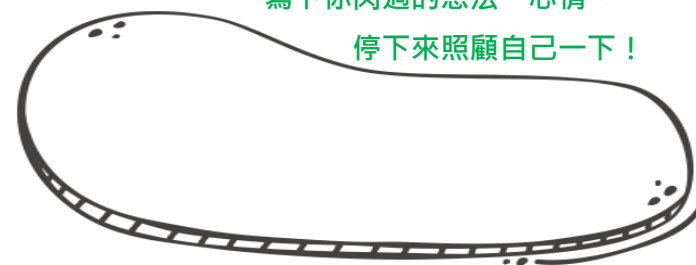
NO!

給孩子過多的介入、比較

當大人對孩子常處於焦慮、緊張、過度關注的狀態時，就種種限制孩子或替孩子處理，反而讓孩子喪失學習的機會。另外，時常拿別的孩子表現比較，以為能激勵孩子，但過程中會讓孩子喪失自己的獨特、能力之處。孩子也常在「未達大人標準」的眼光中而感到「自己什麼都不好」，甚至失去學習的動機，變得更不願意嘗試。

給大人~ 寫下你閃過的想法、心情。

停下來照顧自己一下!



啟動正向的互動循環



先連結情感再糾正行為

當孩子出現不合適行為時，若用說教、嘮叨、責怪，甚至懲罰等方式糾正，無法讓孩子感受到與我們的關係是親近、關愛時，可能會讓孩子產生更多的焦慮、生氣等情緒反應，也影響對於行為上的思考。

在糾正孩子的行為前，先表達對於孩子的在意、重視時，能增加孩子的安全感，並認為大人是一起面對行為的改變。像是：「我很在乎你，在寫功課上，我們需要調整」、或在糾正前先給予孩子肢體上的安撫等。



用啟發式問句替代命令句

命令的語句裡，隱含著不信任孩子有能力可以做好。透過啟發式問句，則可引導孩子思考自己當下的行為，而非只聽大人給予的命令才做。像是可以把「去寫功課」改成「今天學校的功課，你覺得要花多久時間？你打算什麼時候完成？」

多跟孩子「對話」而不是要孩子「聽話」
讓孩子學習對自己承諾與負責。



使用鼓勵而非讚美

當讚美落於比較，或是達到某種期待結果才出現時，會讓孩子認為自己的不足無法被接納，喪失自信。而鼓勵是根據孩子的獨特性來欣賞，鼓勵的方向可以是：

肯定特質	「你很熱心，願意幫忙做」
欣賞能力	「你願意發表想法，且講得很有條理」
看重努力與進步	「你想到很多方法去完成這項艱難的作業」
表達相信	「我相信你能在時間內完成作業」



當情緒來時先暫停，事後開啟對話

情緒出現和離開的時間大約是 90 秒，在回應孩子前可先給自己緩衝。停頓能避免在情緒高漲時再給刺激，加深衝突或情緒強度，也能讓大人與孩子有機會能跟自己的情緒相處，覺察自身的狀態。

要注意的是停頓不是冷戰與忽視喔！在情緒平穩後，需要開啟對話，可以嘗試用句子開啟對話：

(續)

我發現自己 / 孩子在 (事件) 中有 (反應)
我接受自己 / 孩子在 (事件) 中有 (情緒)
我願意用 (方式) 去陪伴自己 / 孩子的 (情緒)

另外，不論大人或是孩子可以設置一個專屬的情緒空間，並設置能讓情緒舒緩的東西，像是：娃娃、音樂等。當情緒出現時能在專屬空間中抒發、沉澱。

當我們保持欣賞和正向互動，不僅幫助孩子與社會有所連結，更能讓彼此關係親近且穩定。在身心都健康的狀態下，一同陪伴孩子成長。

嘉義縣學生輔導諮商中心

- ☀ 提供嘉義縣老師及家長諮詢服務
- ☀ 學校轉介後提供學生輔導服務
- ☀ 學校在遭遇重大危機事件時，提供諮詢、心理諮商、資源連結、班級輔導
- ☀ 提供心理衛生輔導的相關資訊與文章
- ☀ 辦理研習活動，提升學校輔導人員的知能

☎ 電話：(05) 2949193、0972924336

📄 搜尋：嘉義縣學生輔導諮商中心

