



DECEMBER

海怡寶血小學
《快樂加油站》12月號



編輯的話

每天和你的子女相處的時候，會否因一些小事而令大家產生情緒？有時候，父母控制不住情緒，責罵子女，但又經常在罵完後立刻後悔。如果各位家長可以把一些話換個方式表達，你們的子女會更願意和你們合作。就讓這一期的《快樂加油站》一起了解一下台灣資深媒體記者邱紹雯小姐提倡的正向教導法吧！

我們可學習一些溫和且堅定的語彙，以幫助避免不尊重的言語，並且能強化合作。留意重點是使用「但」這個字。以下的二十一種句型，大家要注意哦！

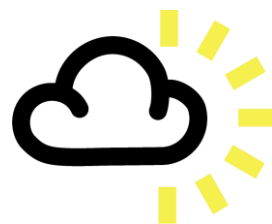


- ① 同理感受：我知道你想繼續玩，但現在是吃晚餐的時間哦。
- ② 表現理解：我知道你想看電視勝過做功課，但功課是需要先做的哦。
- ③ 用不激化對抗的方式表達期望：使用「當……的時候，我們就可以……」的句型（例如：當你刷完牙後，我們就可以一起講故事），這比用「除非你……，否則我就……」的句型好。
- ④ 提出詢問：你是想自己做這件事，還是想要／需要我的幫助？
- ⑤ 邀請合作：我不能強迫你，但我需要你的幫忙，我才知道該如何完成。
- ⑥ 轉移及重新導向：你不想要刷牙，但我不想你去看牙醫呢。不如我們來比賽誰先到達洗手間好嗎？
- ⑦ 有限的選擇：我知道你還想玩，但現在已經到了上床時間，你想聽一個還是兩個故事？
- ⑧ 達成協議：如果我讓你……那你什麼時候能……？
- ⑨ 拿出行動來表達，不要只說不做：減少爭辯，平靜的牽起子女的手，展示給他看該做的事情，或是直接帶他去該去的地方。
- ⑩ 溫和的跳針式重複：我愛你，但答案是不行。

鼓勵孩子不要只是說「你好叻」

① 描述性的鼓勵：我注意到／我發現_____。

例如：我注意到／我發現你今天穿了新鞋子。



這是最簡單，卻也是最常被忘記的鼓勵，不一定要帶入個人的評價，也不一定要刻意講什麼好聽的話，單純是讓子女感受到他被看見了，有人注意到他的不一樣，就可以了。

② 肯定特質與能力的鼓勵：你真是個_____（正向特質形容詞）的小朋友+具體行為描述。

例句：你真是個認真的小朋友，把字寫得整整齊齊。



③ 感謝式的鼓勵：感謝你／謝謝你的_____（具體行為+貢獻）。

例如：感謝你／謝謝你剛剛自己玩，讓媽媽可以早點把事情完成。

有時，對子女表達具體的感謝，比給予物質性的獎品更有效。

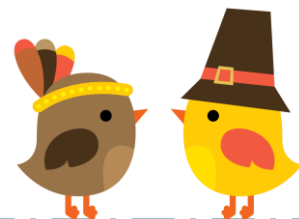
④ 看重努力與進步的鼓勵：描述表現+指出具體觀察到的努力或進步。

例句：你不用媽媽幫忙，自己就能穿好衣服，真的是進步很多。

⑤ 授權式的鼓勵：陳述支持信心的客觀證據+我相信你_____。

例句：你每天出門都願意練習穿鞋，我相信你很快就能學會的。

這種賦予力量的鼓勵，會讓子女感受到更有力量。



用提問取代命令

學習當個「提問型家長」，而非「命令型家長」。



用詢問取代告知，可以促進子女思考如何解決問題，並讓他們感受自己擁有能力。



- ① 你需要什麼？
- ② 你對此有什麼感受？
- ③ 你現在想做什麼？
- ④ 我怎樣才能幫到你？
- ⑤ 你需要我為你做些什麼呢？
- ⑥ 你覺得怎樣才可以解決問題呢？



一樣的意思，不同的家長會怎樣表達呢？



命令型家長	提問型家長
去刷牙	你該怎麼做，才會讓牙齒保持乾淨？
不要忘了帶外套	如果不想外出著涼，需要帶些什麼呢？
別跟弟弟打架	去和弟弟商量一下，你們怎樣才能解決這個問題？
快去把地板擦乾淨	你覺得現在應該如何清理打翻的牛奶？



資料來源：《親子天下》第103期

希望以上的資料可以令各位家長在與子女相處時，更得心應手吧！聖誕節就到了，在此謹祝各位有一個快樂又難忘的聖誕節。Merry Christmas!

