

108學年度五股國小教師宣講

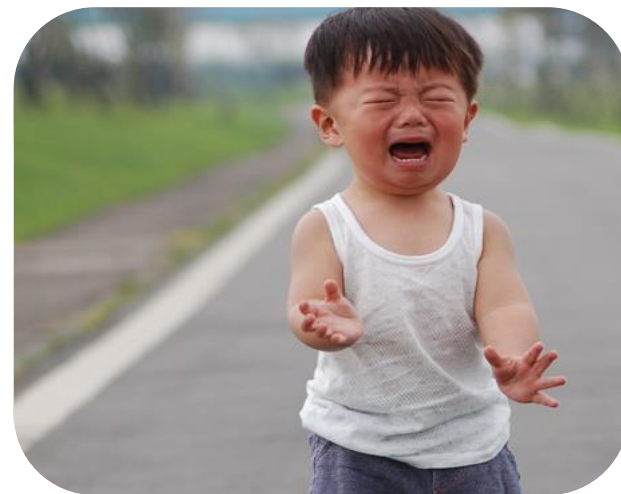
“聊進孩子心，教出好情緒”

阿 德 勒 正 向 教 養

專任輔導教師 劉珮如

109.01.07

一番交戰後，當孩子說：
“我最討厭爸爸 / 媽媽了！我不要！”



拍嘅

拍嘅

(理智斷線)

@

X

O

#

*





PART
01

孩子行為的真相

您想培養孩子擁有什麼品格？

- 問題解決技巧
- 責任感
- 適應力
- 自信
- 團隊合作
- 勇氣
- 自我原則、自我控制
- 禮貌、耐心
- 溝通技巧
- 開放的心胸
- 幽默感
- 樂於學習
- 憐憫心
- 正直
- 尊重自己與他人
- 相信自己的能力
- 同理心
- 社會意識
- 對生活有熱情
- 自我激勵

你是一位認真的員工，某天因家裡急事，講了半小時的電話。

經理經過你身邊，告訴你違反上班禁止講手機的規定，你向經理解釋家裡有急事，經理卻強調工作的倫理和效率，認為講手機分明耽誤了工作，警告你下次再發現要扣獎金。

你最近仍不斷有事情需要跟家裡保持聯繫，這時你會……

- (A)太沒道理了！繼續和經理爭辯！
- (B)決定下次要接電話時假裝去廁所
- (C)表面答應但心裡不高興，整天焦躁無法做事
- (D)爛公司！我把工作搞砸讓你瞧瞧！
- (E)自我懷疑，我是否真的不夠敬業.....

有哪些品格被激發了呢？

- 問題解決技巧
- 責任感
- 適應力
- 自信
- 團隊合作
- 勇氣
- 自我原則、自我控制
- 禮貌、耐心
- 溝通技巧
- 開放的心胸

- 幽默感
- 樂於學習
- 憐憫心
- 正直
- 尊重自己與他人
- 相信自己的能力
- 同理心
- 社會意識
- 對生活有熱情
- 自我激勵

或者，引發你更想做這些事.....

- 不想配合
- 頂嘴爭辯
- 挑釁
- 欺騙、說謊
- 缺乏動力
- 攻擊（肢體或語言）
- 固執己見
- 敷衍了事
- 煩躁易怒

- 搞破壞
- 拖延工作
- 內疚自責、缺乏自信
- 爆粗口
- 功利取向（只做會加薪的事）
- 沉迷遊戲來轉移注意力
- 逃避接觸
- 抱怨

孩子常常出現的挑戰行為

- 不想配合
- 頂嘴爭辯
- 挑釁
- 欺騙、說謊
- 缺乏動力
- 攻擊（肢體或語言）
- 固執己見
- 敷衍了事
- 煩躁易怒

- 搞破壞
- 拖延工作
- 內疚自責、缺乏自信
- 爆粗口
- 功利取向（只做會加薪的事）
- 沉迷遊戲來轉移注意力
- 逃避接觸
- 抱怨

**“當孩子的行為失控了，
其實，是他感到挫折。”**

孩子行為的四種錯誤目標（阿德勒學派）

01

尋求關注

不斷引起注意
過度依賴幫忙
抱怨不被關愛

只有當你注意我
我才感覺被愛

注意我！
讓我參與！

02

爭奪權力

激烈爭執
挑釁的言語
討價還價

只有當我能控制
我才感覺被愛

讓我幫忙！
給我選擇！

03

報復

傷害他人
破壞物品
行為反而加劇

我很受傷
所以我傷害別人

我很難過！
請重視我的感受！

04

自暴自棄

表現出無能
放棄努力
逃避挑戰

我很差勁
我不可能做好

別放棄我！
我需要協助！

行為

信念

解碼

高材生愛情學分

cti 中天新聞HD

凶嫌 張姓男子

台大宅王稱號

電玩冠軍

校園風雲人物

建中畢業

情緒比理智來得快

高雄

25~28

基隆市

12:07:03

不堪分手打擊 台大生張男砍女友47刀

親子溫馨 基因強大 李英愛攜龍鳳胎入鏡

情緒的撲滿

存款或負債？

孩子行為背後的內在需求

阿德勒學派觀點

「當孩子覺得被傾聽時，
他們才會想要聽你說話」

被傾聽

感受被理解

歸屬感

愛與被愛的感受

鼓勵

受到鼓舞

安全感

被接納與支持

自信

學習掌控
與處理事情



PART
02

如何教養

需要謹記的原則

1

避免將情緒發洩在孩子身上。

2

當孩子感覺被傾聽時，他們才會想要聽你說話。

3

先連結情感，再糾正行為。

傾聽是一種主動的理解



好奇

好奇的對話，
有助於孩子的
自我覺察



詢問

了解相關事
實與心路歷
程



連結

被理解，進
而產生連結



建議

此時提出分
析或建議，
感覺比較有
誠意

1+1的教養魔法

兩者並行
避免極端

溫和

重視孩子的感受
表達你的理解
(同理)

對孩子的尊重

+

堅定

維持原則
盡可能提供
有限的選擇
(設定界線)

對自己的尊重
以及當下環境的需要

幾個範例

溫和

+

堅定

重視孩子的感受
表達你的理解
(同理)

維持原則
盡可能提供
有限的選擇
(設定界線)

該睡覺了

我知道你還想玩積木，但現在是睡覺的時間。
(溫和的同理) + (堅定的原則)

需要刷牙

我知道你不想刷牙，但我也不想下次要花錢看牙醫！你可以選擇自己刷或我們一起刷。
(溫和的同理) + (堅定的原則)
+ (提供有限的選擇)

吃飯前還想吃糖

我愛你，但我的答案是不行。
(溫和的同理) + (堅定的原則)

教養方式

(放任 ≠ 民主)

放任型(溺愛)

只要我喜歡，
什麼都可以

溫 和

民主型(寵愛)

自由與承擔責任，
平等互相尊重

不堅定

不一致型

堅 定

忽略型(無愛)

排滿孩子時間，
把孩子交給專家

不溫和

權威型(錯愛)

乖乖聽話，照
我說的做

其他的小秘方

家庭會議

家庭成員在共同的時間討論與決策事務，並在所有人共識下執行



接納孩子有情緒

陪他一起忍受與面對



日常慣例表的建立

每天例行公事、時間長度等規劃



與孩子一起討論解決方案

讓孩子參與，培養問題解決能力



善用鼓勵

孩子退縮時，協助孩子一步步練習做好

看完卡通之後：

我要把長沙發恢復原狀

我要放好遙控器

我要收好坐墊

我要重新穿上鞋子

我要關掉電燈

離開浴室的時候：

我要把浴缸裡的水都放掉

我要掛好毛巾

我要放好肥皂

我要關掉電燈

早上

X

我自己起床

X

我穿好鞋子

X

我去吃早餐

X

我自己刷牙

我自己穿好衣服

我整理好我的床鋪
.....

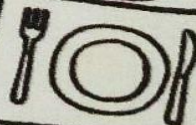
晚上



我自己去淋浴



我要把髒衣服放進洗衣籃裡



我吃飯



我自己刷牙.....

新北市立圖書館電子書網站

<https://tphcc.ebook.hyread.com.tw/index.jsp>

計次服務

每月4次

借閱步驟



HyRead 3

步驟一

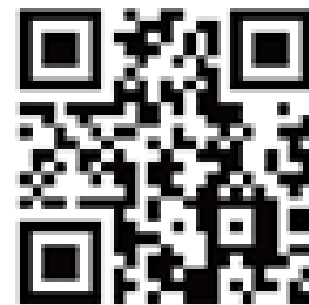
持有新北市立圖書館借閱證號的讀者，請使用您的行動裝置(手機或平板)上網至App Store或Google Play下載安裝HyRead3。

步驟二

決定借閱後，輸入借閱證帳號密碼，即可借閱。

帳號：身分證字號(英文字母大寫)

密碼：預設為身分證首字英文(大寫)+民國出生年月日



書籍推薦



新北市家庭教育諮詢專線

412-8185

- 服務內容：

夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應...

- 服務時段：**週一至週五** 9~12點、14~17點

- 特別加開：**週一至週五** 18~21點

週六 9~12點、14~17點



感謝您的聆聽！

祝大家練功愉快！

