

# 親職教養

## -正向教養

周奕岑

職能治療師

# 周奕岑職能治療師簡介



學歷：國立彰化師範大學  
復健諮商研究所 畢業

現職：邑宸職能治療所負責人

苗栗縣晴光正向行為支持專業服務  
協會理事長

史丹佛幼稚園感覺統合老師

馬大元診所職能治療師

教育部合格部定講師

# 教養風格

- Maccoby & Martin ，將家長教養型態區分成四個類型：
  - ◆開明權威 (authoritative，高反應與要求)
  - ◆寬鬆放任 (indulgent，高反應低要求)
  - ◆專制威權 (authoritarian，低反應高要求)
  - ◆忽視冷漠 (neglecting，低反應低要求)

高情感回應  
( high responsiveness )

低情感回應  
( low responsiveness )

高行為要求  
( high demandingness )

低行為要求  
( low demandingness )

民主威信  
( authoritative )

放任溺愛  
( indulgent )

專斷獨裁  
( authoritarian )

淡漠忽視  
( neglectful )

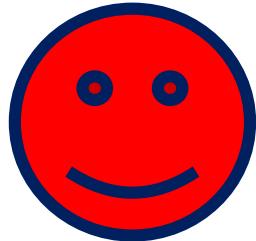
資料來源：出自 Baumrind (1996); Maccoby & Martin (1983).

# 西方的教養風格分類



出處 | 吳明燁 (2016)。父母難為：臺灣青少年教養的社會學分析。台北：五南。





## 開明權威-「高要求、高反應」

- 這類型的父母有較多控制權，會對子女設下限制，也關懷接納孩子，並對子女的需求做出反應。
- 他們希望子女表現出適當的行為，並設下規矩和標準，但同時也鼓勵子女獨立，與子女的溝通保持開放的態度。



# 專制權威-「高要求、低反應」



- 這類型的父母對子女的接納與要求不成正比，對子女有嚴格的限制，會極力維持自己的威嚴不讓子女挑戰他。當子女違背自己的要求時，可能會給予處罰。
- 在這種“專制”下，孩子容易形成對抗、自卑、焦慮、退縮、依賴等不良的性格特徵。

# 寬鬆放任-「低要求、高反應」

- 這類型的父母對子女的衝動採取接納、容忍的態度，不太會懲罰子女，也會避免威權、控制和限制。他們很少要求或規定子女的行為，而是讓子女自己決定。



# 放任

- 這類父母對孩子充滿了無盡的期望和愛，無條件的滿足孩子的要求，但他們很少對孩子提出要求。這些孩子會隨着年齡的增長，變的依賴、任性、衝動、幼稚、自私，做事沒有恆心、耐心。



# 過度保護

- 這種教養風格的父母往往先替孩子做決定，因他們認為這樣的做法對孩子比較好，並且相信自己的決策才是對的，同時也代表了不信任子女的能力，更擔心孩子因為能力不足而吃苦受累，因此會盡其所能的滿足孩子的需求。由於從小身旁的父母對自己百依百順，並老是幫自己做好許多事，孩子長大了自然會凡事以自我為中心，甚少考慮到他人的立場，對他人的付出視作理所當然。容易在遇到挫折時放棄或懷疑自己的能力。



# 忽視冷漠-「低要求、低反應」

- 這類型的父母對子女很少情感的涉入，對子女的行為不要求 也不予重視，只願意花極少的時間和精力與子女互動，是較無反應也不具支持性的父母。
- 這類孩子自控能力差，對一切都採取消極的態度，且自小無法與最親密的照顧者建立良好的依附關係，易與人疏離，而影響日後人際互動的發展。



# 教養十大守則

1. 以身作則：父母親當父母要求孩子遵守規定時，也同時記得樹立良好典範，以避免孩子出現為什麼你可以而我不行的疑問。
2. 雙親教養態度一致：是請家長協調出同一套教養準則，若出現歧異，請在私底下協調。避免在孩童面前指責或批判伴侶，除了讓孩子了解規則只有一種，亦減少孩童對其中一方不認同的情形。

# 教養十大守則

3. 紿孩子肯定：多觀察孩子，並適時給予鼓勵及讚美，當孩子有良好適應行為時，及時給予鼓勵，並具體說出好的行為，當孩子「沒有出現不良行為」，也不要忘了稱讚。
4. 接納其差異性：每個孩子都是不同的個體，不要跟其他孩子比較，造成孩子的壓力，找出孩子的優勢，也接納、包容孩子的弱勢。

# 教養十大守則

5. 讓孩子有自主權：許避免使用專制型教養方式，當孩子逐漸成長，出現自主想法，多傾聽，與其討論，除了增進親子關係，也讓孩子有自發性，並學習為自己的選擇負責。
6. 親子協商規範與約束：家庭中的原則及規範應與孩子討論，在孩子被告知且同意的情況下執行賞罰。

# 教養十大守則

7. 犯錯時要糾正：當孩子犯錯時，記得說明理由再給予懲罰，讓孩子理解錯誤的原因，可減少未來重犯的頻率。
8. 時常自省：父母也是人，也有犯錯的時候，這時是個機會教育，記得認錯，讓孩子學習。同時體認到父母跟自己一樣，同樣會犯錯，但還是會原諒並接納、包容他人。

# 教養十大守則

9. 敏銳察覺：父母多花些心思觀察孩子，了解孩子情緒、行為背後的原因跟動機，才能適時給予有效幫助。
10. 營造民主溫馨的家庭氣氛：進行開放、雙向的溝通，尊重孩子想法，也讓孩子學會如何尊重他人。

# 阿德勒的親職教育觀點

阿德勒是第一位將家庭諮商運用到社區教育的人

阿德勒學說與親職教育有關的主要觀點有三：

1. 生命的主要力量就是追求優越或自我肯定。
2. 一個個體的生活型態是在家庭環境下。
3. 精神官能症的病患是因為個人驅力與社會驅力間缺乏適當平衡的生活方式而產生的阻礙。

# 今日父母的困擾

- 民主時代的來臨

\*現代民主的生活型態，不僅發生在政治、經濟變動等大環境中，而且發生在家庭、親子互動的小環境裡。

\*父母雖被迫了解到權威方式不再有效，然而在教養孩子上不知所措；有時是不知孩子有什麼問題，有時是管教起來忽鬆忽緊、前後矛盾。

\*父母的困惑和不安更造成了親子之間的緊張和焦慮。

# 今日父母的困擾

- 小家庭的興起
- 父母之間的教育理念不同

# 今日父母的困擾

- 親職教育的重要性

教育孩子的方法原非一成不變，也沒有標準的「處方」，是需要父母去學習。

- 父母也需要再教育，需要學習對孩子各種行為有新的反應方式和應對之道。
- 父母常因為子女的不良行為而受到指責和要求，但是並沒有足夠的機會接受教養子女方法的訓練。

# 父母的壓力與期望

- 父母的壓力

壓力的產生總是有一些事件稱之為「壓力源」。

今日父母在教養子女上所面臨的壓力源不少，  
其原因大致有「過度競爭」和「物質化」兩方面的  
認知。

# 父母的壓力與期望

- 過度競爭

「不要讓孩子輸在起跑點上」，逼得孩子不再認為是一種樂趣的學習。

- 物質化的人心

有的父母盡其所能的滿足孩子的需求，有的父母則不等待孩子的要求，就依自己的想法去為孩子買許多他們不見得需要的東西。

# 父母的壓力與期望

- 父母的期望

父母所面對的問題有些是來自於家庭之外的因素所造成，但也有些是來自家庭的因素，特別是自己的期望，孩子很自然地感覺到父母的想法而有所反應，且表現於行為上。

- 負向的期望

父母認為孩子不可能做好某件事，通常得到的結果就是如此。當父母不相信孩子的能力時，他們的言行有形或無形地表現出沒有信心。

- 不合理的高標準

每個人都有自己想追求的目標，但是把目標訂的太高，很可能達不到而產生沮喪。目標訂的太遠或過高，很容易讓人覺得做不到而洩氣，甚而放棄努力。

# 父母的壓力與期望

## 過分強調競爭

- 前面談過所謂過度的競爭會產生壓力，因為生活在這個社會中，每個人都無可避免地面臨一些競爭。
- 過分競爭的情形發生在家庭中，則造成孩子太多的挫則和沮喪。
- 對父母最好的建議是，孩子必須生長在一個強調接納和合作的氣氛中，才有信心和勇氣去面對生活中的挑戰。

## 過分看重錯誤

- 父母只要把孩子的錯誤看成是一種學習中必然的過程，那麼錯誤便教導我們什麼不該做，進而提供了獲得成功的線索，建立一種價值感。

# 父母的情緒和信念

- 在親職教育中，父母基於不同的信念會產生不同的情緒，而產生不同的教養態度，進而影響子女的成長。
- **情緒**在教養子女上扮演一個很重要的角色。

# 影響親職功能的危險因素

- 不適當的溝通
- 家庭成員角色混淆
- 孤立
- 父母的童年經驗
- 婚姻問題
- 父母分離
- 父母罹患慢性病
- 擁有許多年齡相近的子女
- 父母濫用酒精與藥物

# 看見孩子的亮點

- 阿德勒兒童教養專家 Roudolf Dreikurs 曾說

孩子成長需要**鼓勵**，正如植物成長  
需要 陽光及水份一樣

孩子需要鼓勵  
這話沒人反對  
但管教中卻充滿了…

批評

威脅

斥責

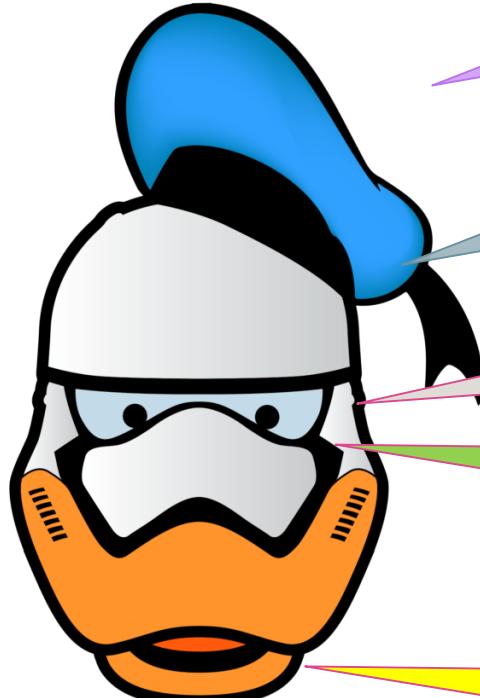
控制

鄙視

諷刺

利誘

羞辱



為什麼沒考滿分！

為什麼別人會，  
就妳不會！

班上第一名沒甚麼，  
學校第一名才厲害！

好，還要更好！

成事不足敗事有餘  
你真的很沒用！

要跟人家多學學！



哀莫大於心死！  
孩子感到氣餒！



我不好！

我不能！

我不想！

我不敢！

我不重要！

我沒人  
要！

# 學習鼓勵要兼顧兩個方向 才算完整

- 一方面是減少讓孩子感到挫折  
氣餒
- 另一方面是鼓勵



你會鼓勵孩子嗎？

有些父母及教師  
雖口裡說要鼓勵孩子  
心底卻有各種原因



## 孩子未獲鼓勵 的十大原因

成人未曾  
獲得鼓勵

擔心孩子  
變得驕傲

擔心孩子  
自滿不上進

成人疲累  
無心鼓勵

善批評的  
管教傳統

成人標準高  
要孩子更好

成人以挑錯  
為己任

成人不能  
接納孩子

成人缺乏  
鼓勵技巧

成人認為  
鼓勵很假

鼓勵的重要  
人盡皆知



但，問題是…  
要怎麼鼓勵才有效？！

某日孩子心血來潮  
把客廳打掃了一番

你會向他說什麼？

1. 你好棒！好厲害！
2. 這才乖！媽媽好愛你！
3. 太陽打從西邊出來啦！
4. 你比姐姐好多了！
5. 很棒哦！桌子也順便整理一下啊！  
以後都要這樣哦！





這樣才乖，媽  
媽好愛你。



如果沒打掃，媽  
媽還會愛我嗎？



孩子怕失去愛，  
鼓勵應是無條件的愛！

你好棒！  
好厲害！



每次都說這句，  
根本沒注意我。



孩子覺得被敷衍！  
鼓勵應該具體特定描  
述孩子的行為！



太陽打西邊出來了



怎麼做你都不滿意



母親自以為幽默  
孩子五味雜陳  
鼓勵應純粹表達欣賞





你比姊姊好多了！



我贏了！  
哼！

以比較來肯定孩子  
強化手足競爭與衝突  
鼓勵強調跟自己比較，  
不與人競爭





很棒哦！桌子也該順便整理一下啊！以後都要這樣哦！



真倒楣！  
愈做愈多！



高期待，  
鼓勵變壓力！  
鼓勵應是欣賞接納  
而非高要求的糖衣

鼓勵成效不彰  
是因人們誤解、誤用

鼓勵的技巧與態度  
可透過學習獲得



1. 肯定特質與能力

5. 傳達接納與認可

2. 指出貢獻  
表達感謝

鼓勵  
五種語法

4. 表示信心

3. 看重努力與進步

# 1. 肯定特質與能力



你是勤勞愛乾淨的孩子，客廳整理得很乾淨。



我很勤勞！  
我還能做！

好行為連結好品格  
建立正面自我形象



## 2. 指出貢獻 表達感謝



客廳好整齊！一  
進門就好舒服，  
謝謝你！



我有能力！  
樂於貢獻！

建立歸屬感  
培養社會情懷



### 3. 看重努力與進步



你一定花了很多  
時間！辛苦了！



付出被看見！  
辛苦很值得！



孩子被了解  
也被看重

## 4. 表示信心



我就知道你做  
得到！



被看好、看重、  
信任

孩子獲得肯定  
因成人的信賴  
建立自信



## 5. 傳達接納與認可



所有雜物都歸位了！看得出來你很用心！



我的用心被理解、認可。

孩子被了解、接納，  
雙方關係更親密



## 鼓勵孩子的十大影響

孩子學會  
鼓勵自己

孩子減少  
不良行為

孩子更  
負責合作

孩子學會  
鼓勵別人

孩子更  
喜歡自己

孩子看見  
自己的好

建立正向  
自我概念

孩子更  
無畏失敗

孩子更  
樂於嘗試

提升  
歸屬感

## 成人學習鼓勵 的十大改變

與孩子關係  
更親密

成人更欣賞  
接納孩子

成人更深入  
了解孩子

更能尊重  
個別差異

成人更敏於  
觀察孩子

更趨  
正向管教

提升成人  
幸福感意義感

鼓勵品質  
與次數提升

提升  
鼓勵效能

提升成人  
同理心

# 十種溫和且堅定的 正向教養原則

# 1. 先連結情感再矯正行為

- 正向教養的基礎在於幫助孩子感到歸屬感和價值感(情感連結)，因此我們一再強調你與孩子之間培養的感情很重要。許多父母說，正向教養幫助他們與孩子(以及與其他家長)建立充滿關愛的關係。
- 如果有父母覺得這些工具無效，很可能是因为沒有投入足夠的時間與孩子培養出彼此的連結。
- 請隨時察覺，你和孩子是否陷入了權力角力。此時若願意退一步，變換態度並重新開始，也可以讓孩子改變態度。

## 2. 讓孩子參與其中

- 孩子出生第一年，生活中大小事都需要仰賴你，但他們很快就有了自己的意見和獨特的個性。與其叫他們按照你說的去做，不如想辦法讓他參與決策(當然要視年紀採用適當的方法)，並引導他表達出想法和感受。
- 有個作法是使用「引發好奇心的問題」，例如問：「我們要把尿布收在哪裡呢？」「你想讀哪本書？」「要去托兒中心前，我們要做好哪些準備呢？」如果小孩還不太會說話，可以說「接下來我們要……」，同時溫和且堅定地做給他看，而不是光用講的。

## ◎提供幾個選項

- 有選擇的時候，孩子會覺得自己有力量。不同的選擇也可以促進孩子動動腦來考慮該怎麼做。當然，聽到選項當中有他可以出力幫忙的機會，小朋友會很高興。
- 「我們回到家後要先把什麼東西收好呢？冰淇淋或柳橙汁？你來決定吧。」
- 「我們現在要走過去車子那邊了，你想要負責拿被毯還是餅乾？你來決定吧。」
-

## ◎給小孩機會幫忙

- 小朋友要是聽到「我們要過去車子那邊了」，通常不想乖乖照做，但如果是聽見「我需要你幫忙把鑰匙拿到車子那邊好嗎？」他的回應會比較積極。
- 有些事情容易變成雙方僵持不下，但如果善用直覺和創意，這些事情也能帶來歡笑，拉近彼此距離。

### 3. 建立慣例表

- 「重複」和「遵循一致的規律」是幼兒最快速的學習方式。你可以為小小孩建立可按表操課的慣例作法。
- 很多事都可以建立出慣例流程，像是起床、上床睡覺、吃飯、買東西等。接著就可以和孩子說：「該做……的時間到了。」小孩年紀再大一點時，也可讓他一起幫忙建立慣例表。

## 4. 以身作則來教導尊重

- 小孩要親眼看到如何表現出尊重，才能學會如何尊重人。提出要求時，要用尊重的態度。
- 你打斷了他正全力投入的事物時，可不能期待他「立刻」做你要他做的事。另外也要記得，羞辱不是尊重。要是小孩受到不尊重的對待，他也很可能會還以顏色。
- 溫和且堅定的態度不僅尊重你以及孩子的尊嚴，也符合當下情境的需求。

## 5. 拿出你的幽默感

- 沒人規定育兒方式非得很無聊或讓人不快。
- 歡笑常常是辦事的最佳方式。親子之間可以學習一同歡笑，發明一些遊戲來迅速做好枯燥的事。
- 幽默也是最有用、最令人享受的教養工具之一。要是把命令替換成一同玩樂的邀約，小孩子非但不會反抗，反而會很神奇地熱烈回應。

## 6. 進入孩子的世界

- 在孩子前三年的教養中有件極重要的事，就是瞭解你家嬰幼兒的發育階段需求和能力限制。
- 小孩啼哭或是發脾氣時，盡可能抱持同理的態度，或許他只是對自己能力不足感到挫敗。
- 所謂的「同理」，是要能理解並連結情感，而不是幫他把事情做好。可以問問自己，假如你是小孩的話，自己會有什麼感受和行為。用迷你人的雙眼來看世界，或許心情就會豁然開朗。

## 7. 用溫和且堅定的方式付諸行動： 說話算話，貫徹執行

- 孩子通常能感受到你是否說話算話，或只不過是說說而已。若你對自己說出口的話無法認真看待，表達的語氣又欠缺尊重，又無法用有尊嚴和尊重的方式來執行，那還不如不說。
- 這意味著要重新導向孩子的行為，讓他看見他「做得到」的事，不要因為他「做不到」的事情來處罰他。只要作法溫和且堅定，不帶憤怒，不說空話，就能達到尊重又有效的境界。

## 8. 要有耐心

- 一遍又一遍教導孩子，直到孩子發育到真正能明白的階段為止。舉例來說，你可以鼓勵孩子與人分享物品，但不要預期他能真正瞭解這個概念，並且馬上就能靠自己做到。要能與人分享，需要時間和練習，也要等到克制衝動的能力發展更純熟。
- 不要太糾結於小孩子行為，太在意他對你發怒、愛搗亂或是不聽話。請拿出大人的風範，做你該做的事，並且不因此感到愧疚或羞愧。

## 9. 多多督導、分散注意和重新導向

- 少說，多做。如同德瑞克斯曾經說過：「閉上嘴巴，實際動手。」年幼的孩子需要持續不斷的督導。
- 如果小孩要走向危險的地方，你可以安靜地牽起他的手，引導他到該去的地方。讓他知道他「能夠」做什麼，而不是不能做什麼。

## 10. 接納孩子的獨特之處

- 每個孩子的發展狀況不同，專長也不一樣。期望孩子做他做不到的事情，只會搞得你們兩敗俱傷。
- 你可以把自己當作是一名指導員，幫助小孩取得成功和學習如何做事。
- 同時你也是個觀察員，要瞭解這個孩子的獨特之處。不要小看幼兒的能力，當你引進新的活動給他時，你不妨多多觀察，發掘他有興趣的事物，看哪些事情他自己做得來，哪些事情需要你幫忙才能學會。

謝謝！

