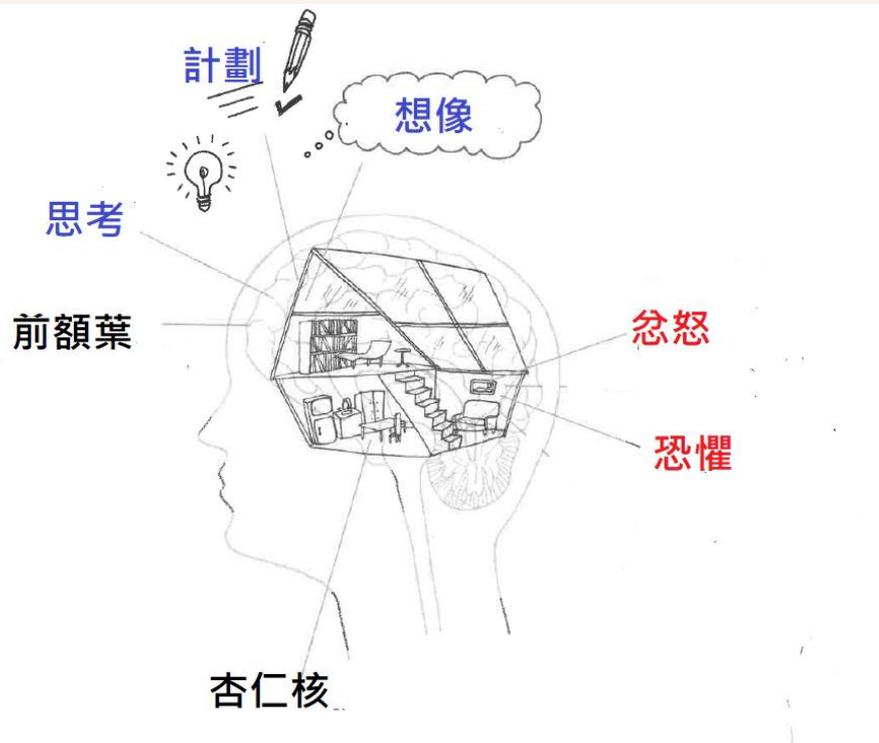


「沒有爭鬧的管教」02

— 避免引發孩子激烈情緒的管教

家寧社會服務中心
13.5.2021

我們的腦部



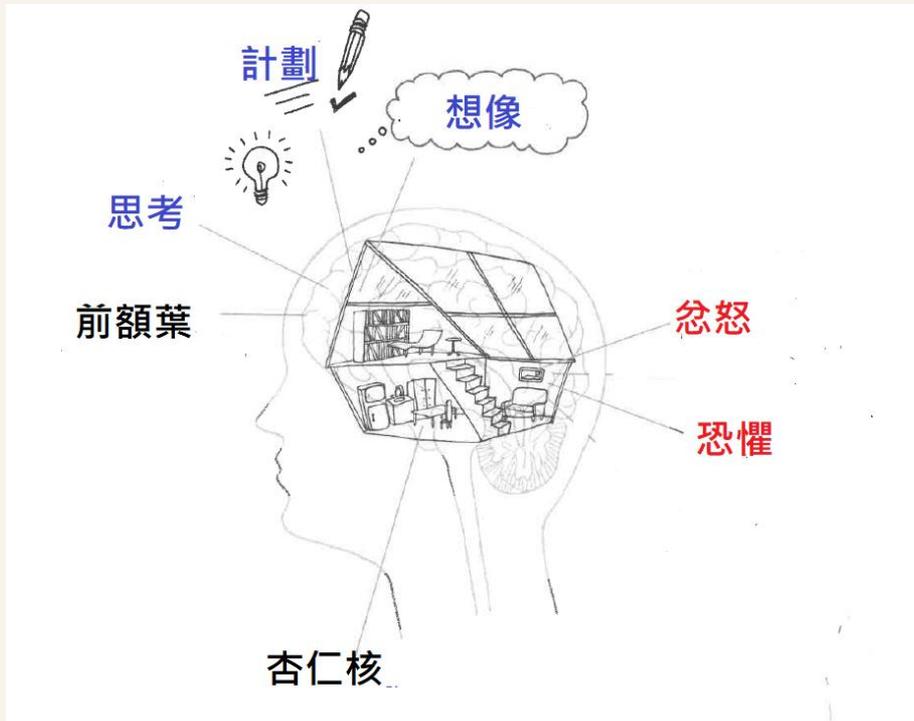
下層「激烈情緒反應區」

- 引發忿怒及恐懼的情緒反應

上層「理性運作區」

- 負責思考、想像、計劃等行為

我們的腦部(續)



- 下層「激烈情緒反應區」強烈的反應會阻礙上層「理性運作區」的運作

因此，從腦神經發展的角度來看，管教的重點是：

- 避免下層「激烈情緒反應區」出現憤怒或恐懼情緒反應。



- 促進孩子發展上層「理性運作區」，讓孩子能多透過思考、想像、計劃等認知能力解決問題。





避免引發孩子激烈情緒

- 不是怕孩子不開心
 - 是不想阻礙重要的教導工作
- 

孩子的一個很重要的心理發展需要



自主

- 我可以決定我要什麼，我不要什麼。
- 我可以決定我做什麼事情，不做什麼事情。
- 我可以決定我用什麼方法做事，不用什麼方法做事。
- 我可以決定……

孩子的一個很重要的心理發展需要



自主

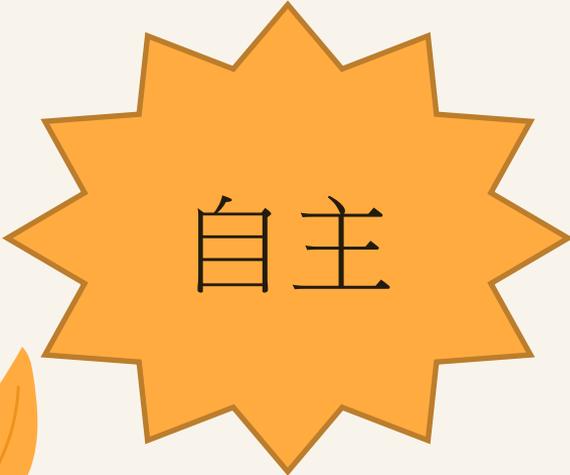
- 「自主」的發展對一個人來說很重要，因這令一個人能按自己的喜好、善長、個性特質創造自己的人生。

孩子的一個很重要的心理發展需要

自主

- 當孩子察覺「自主」發展的需要受到威脅(當父母嚴厲的責備、命令、恐嚇孩子)，孩子的下層「激烈情緒反應區」便會作出反應，出現憤怒情緒，驅使孩子捍衛「自主」。

孩子的一個很重要的心理發展需要



自主

- 管教的工作是，在孩子發展「自主」的同時，教導孩子知識與技巧，讓孩子在理性與能力下實行自主。



家庭關係與氣氛影響孩子對你管教的想法

- 若家庭關係充滿愛與尊重，孩子較易視父母的管教為對他的關愛與培育。
- 若家庭關係充滿紛爭及吵鬧，孩子較易視父母的管教為對他的操控，打壓他們「自主」的發展。





作為家長，我可以如何管
教孩子，不會令孩子感到
我要打壓他們的自主，避
免刺激他們下層「激烈情
緒反應區」？



1. 調節觀點，視孩子犯錯為「教導的黃金機會」

- 家長不要視孩子犯錯是跟你過不去，這個想法會引發怒氣，出現責罵、命令、甚至威脅的行為，這些行為將被孩子視為打壓「自主」的行為，會引發孩子的憤怒的情緒反應。

1. 調節觀點，視孩子犯錯為「教導的黃金機會」(續)

- 孩子犯錯只因孩子沒有足夠認知能力(上層「**理性運作區**」發展不足)解決內在世界或外在世界的難題，家長要視這為黃金機會，教導孩子他們所需要的知識或技巧。

1.調節觀點，視孩子犯錯為「教導的黃金機會」(續)

- 家長可嘗試想像，孩子犯錯是向你求助，請你教導他們所需要的知識或技巧。



我需要學習的是一當我未能
取得我想要的東西時，我如
何處理我的情緒。爸爸媽媽，
請你們教導我。



回應與分享

2. 用「可以」來表達「不可以」

- 對很多孩子，尤其是那些活潑好動的孩子來說，只要聽到一個「不」字，他們就會大吵鬧。小孩子與大人一樣，都想掌控自己的生活。這個「不」字剝奪了孩子的「自主」，刺激孩子下層「激烈情緒反應區」。

2. 用「可以」來表達「不可以」(續)

- 例子一：要出門了，孩子要求繼續拼玩積木 (圖1)



2. 用「可以」來表達「不可以」(續)

- 例子一：要出問了，孩子要求繼續拼玩積木 (圖2)。



停一停，想一想：



1. 為什麼孩子這樣做？
2. 我現在想教導孩子什麼？
3. 我可以如何教導孩子這個？



我現在想教導孩子什麼？

- 我想教導孩子做事情的優先次序。
- 

2. 用「可以」來表達「不可以」(續)

- 例子一：要出門了，孩子要求繼續拼玩積木 (圖3)。



2. 用「可以」來表達「不可以」(續)

- 例子二：是時間睡覺了，孩子要求繼續聽故事 (圖1)



停一停，想一想：



1. 為什麼孩子這樣做？
2. 我現在想教導孩子什麼？
3. 我可以如何教導孩子這個？



我現在想教導孩子什麼？

- 我想教導孩子作息定時。



2. 用「可以」來表達「不可以」(續)

- 例子二：是時間睡覺了，孩子要求繼續聽故事 (圖2)



回應與分享

3. 用解釋來表達「不可以」

- 家長在必要表達「不可以」時，要加上解釋，讓孩子知道家長阻止他/她的行為有其重要原因。

3. 用解釋來表達「不可以」(續)

- 例子：孩子一出門，便跑上馬路去。(圖1)





停一停，想一想：

1. 為什麼孩子這樣做？
2. 我現在想教導孩子什麼？
3. 我可以如何教導孩子這個？



我現在想教導孩子什麼？

- 我想教導他馬路是很危險的，不要走上去。



3. 用解釋來表達「不可以」(續)

- 例子：孩子一出門，便跑上馬路去。(圖2)





回應與分享

4. 提供選擇，讓孩子自己作決定

- 若家長給孩子一些選擇，孩子會認為自己的想法得到重視，會更容易配合你的安排。
- 不過，家長所提供的選擇不要太多，兩三個就可以了，否則孩子不知所措。

4. 提供選擇，讓孩子自己作決定 (續)

- 例子：時間快到了，一家要出門。(圖1)





停一停，想一想：

1. 為什麼孩子這樣做？
2. 我現在想教導孩子什麼？
3. 我可以如何教導孩子這個？

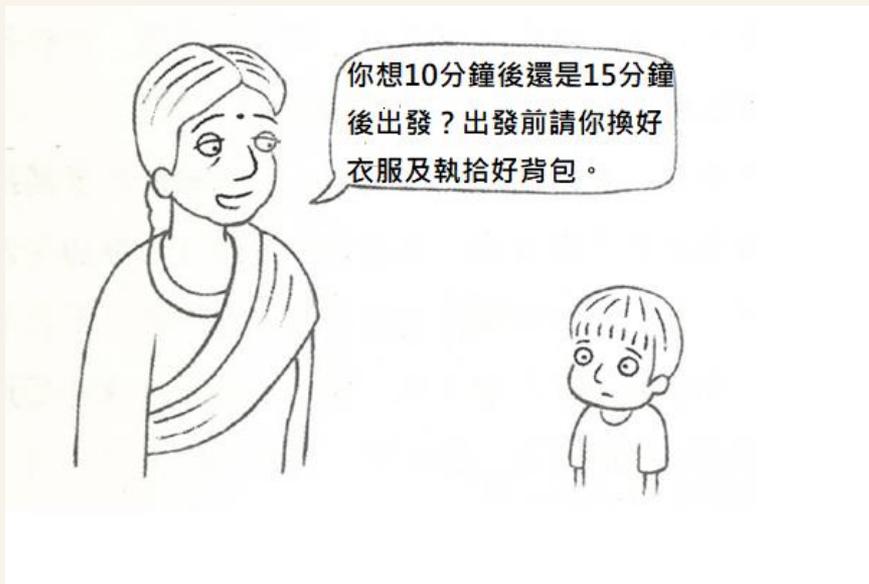


我現在想教導孩子什麼？

- 我想教導孩子安排時間在出門前做好預備。
- 

4. 提供選擇，讓孩子自己作決定 (續)

- 例子：時間快到了，一家要出門。(圖2)





回應與分享

5. 用問句來表達「不可以」

-向孩子提問，鼓勵孩子自己思考這個問題，結局就好多了。

-孩子較容易接受不能做的事情。

-並且，只要孩子回答正確，家長還有機會讚賞孩子。

5. 用問句來表達「不可以」(續)

- 例子：孩子在電視時間以外要求看電視。(圖1)



停一停，想一想：

1. 什麼孩子這樣做？
2. 我現在想教導孩子什麼？
3. 我可以如何教導孩子這個？





我現在想教導孩子什麼？

- 我想教導孩子遵守「電視時間」的規定。



5. 用問句來表達「不可以」(續)

- 例子：孩子在電視時間以外要求看電視。(圖2&3)



回應與分享

6. 給孩子做個榜樣

- 想讓孩子做正確的事情，家長應該做出示範。
- 因為沒有直接的命令，孩子不會感到「自主」被打壓。

6. 給孩子做個榜樣 (續)

例子：天氣寒冷時外出 (圖1)



停一停，想一想：

1. 為什麼孩子這樣做？
2. 我現在想教導孩子什麼？
3. 我可以如何教導孩子這個？





我現在想教導孩子什麼？

- 我想教導孩子寒冷天氣外出要多穿衣服。

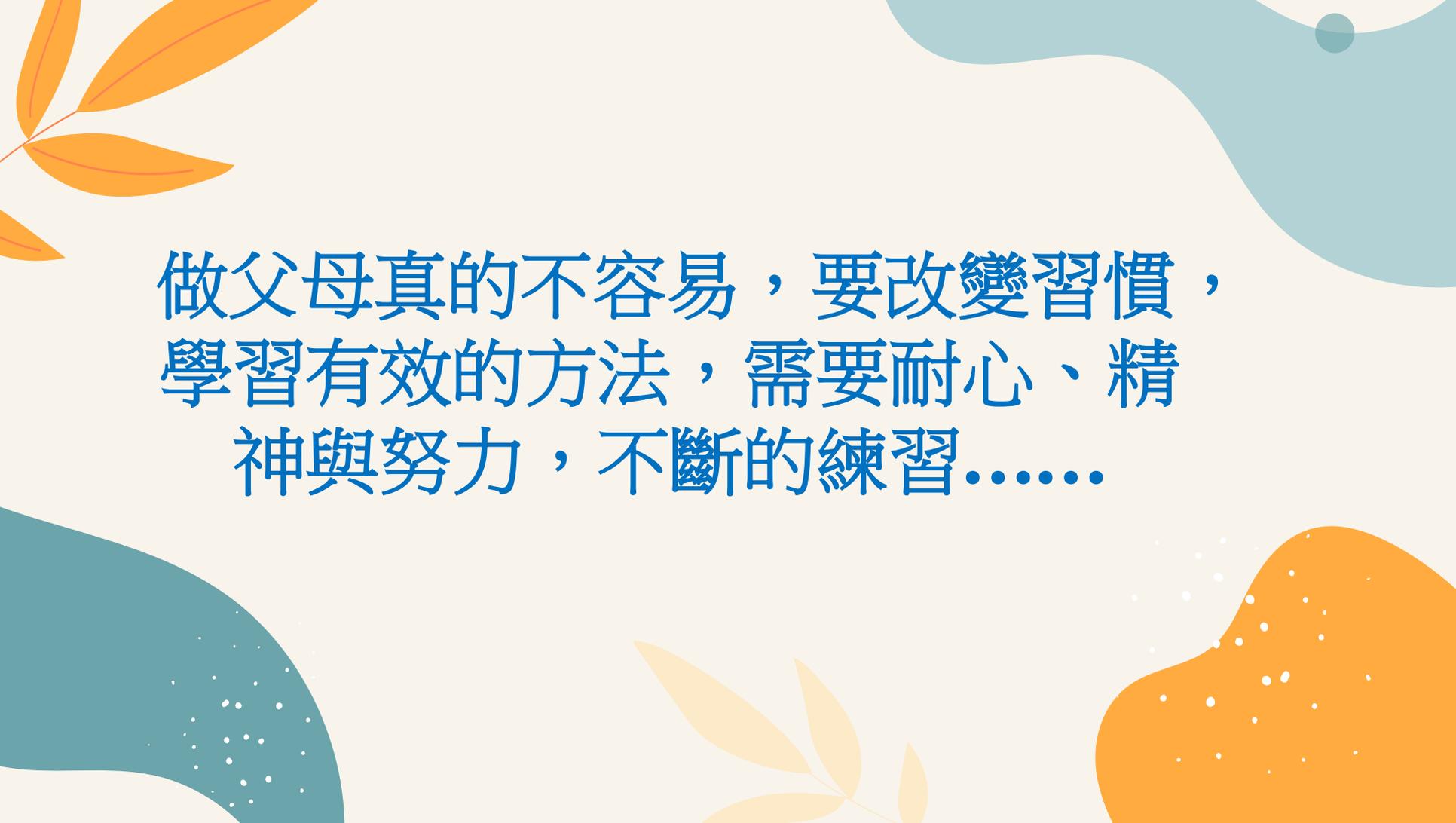


6. 給孩子做個榜樣 (續)

例子：天氣寒冷時外出 (圖2)



回應與分享



做父母真的不容易，要改變習慣，
學習有效的方法，需要耐心、精
神與努力，不斷的練習……



資料及圖片來源：

Siegel, D. J. & Bryson, T. P. (2016). *No-Drama Discipline Workbook*. PESI Publishing & Media.

米里亞姆·恰恰姆著。鄭瑩譯。《圖解兒童逆反心理》。江蘇教育出版社，2012。

明橋大二著。太田知子繪。大橋佳代子譯。《這樣讚美與責備，孩子知道你愛他》。台北：如何出版社，2010。



- 完 -