

A close-up photograph of two hands, one wearing a green knitted sweater and the other a grey knitted sweater, with the fingers interlaced to form a heart shape. The background is a soft, out-of-focus green.

教養新世代

一定要我「數到三」嗎？

媽寶米奇 主講 2022/11/15

1/33



媽寶米奇聊療心 育兒癒己二三事

自我簡介

崔瑋潔 / 媽寶米奇



專業：

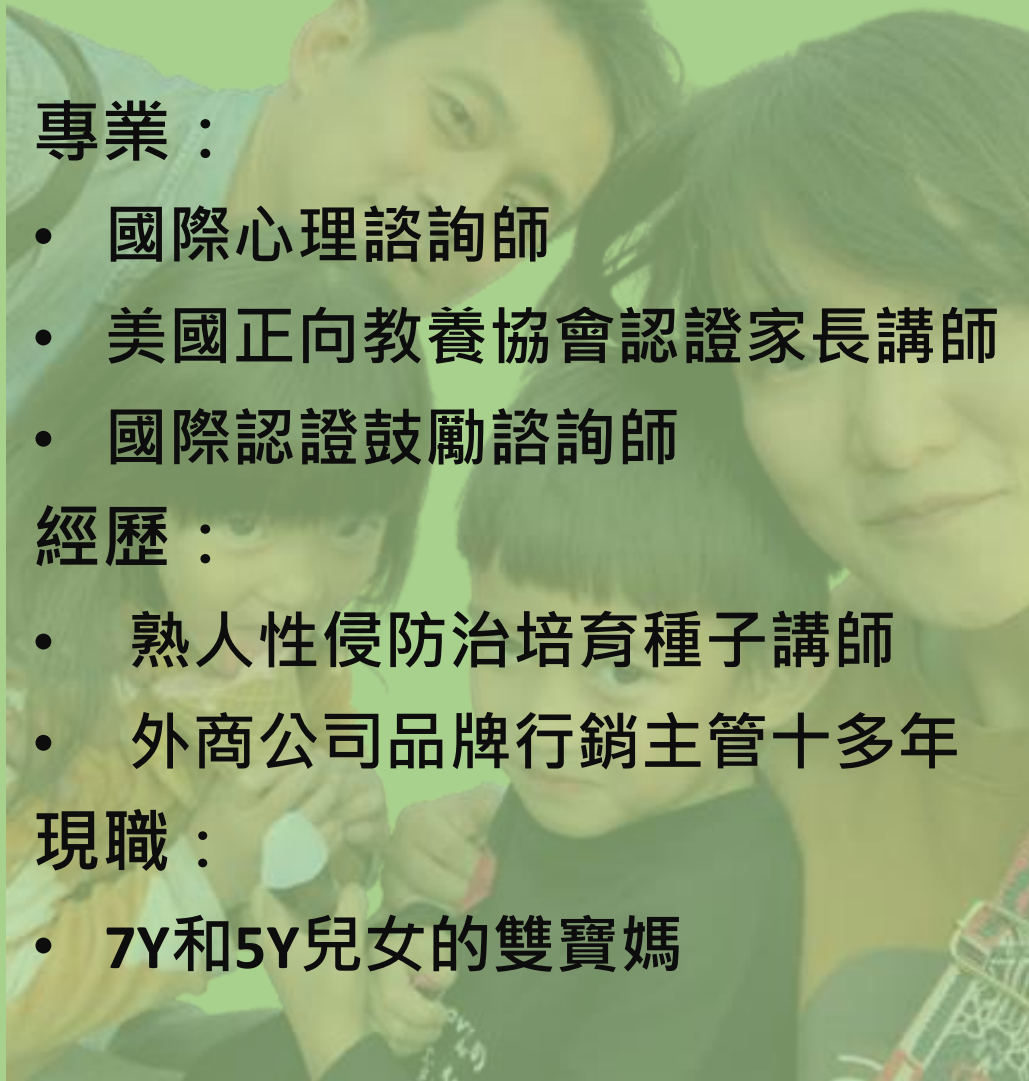
- 國際心理諮詢師
- 美國正向教養協會認證家長講師
- 國際認證鼓勵諮詢師

經歷：

- 熟人性侵防治培育種子講師
- 外商公司品牌行銷主管十多年

現職：

- 7Y和5Y兒女的雙寶媽



你在與孩子、伴侶、朋友溝通時，會遇到這些問題嗎？

孩子不聽你說話或
總是心不在焉？



跟孩子說沒兩句
就吵起來？



明明都說過很多遍了，
但孩子每次都當成耳邊風？



面對他人的困擾或不好的情緒，
不知道該如何詢問處理？

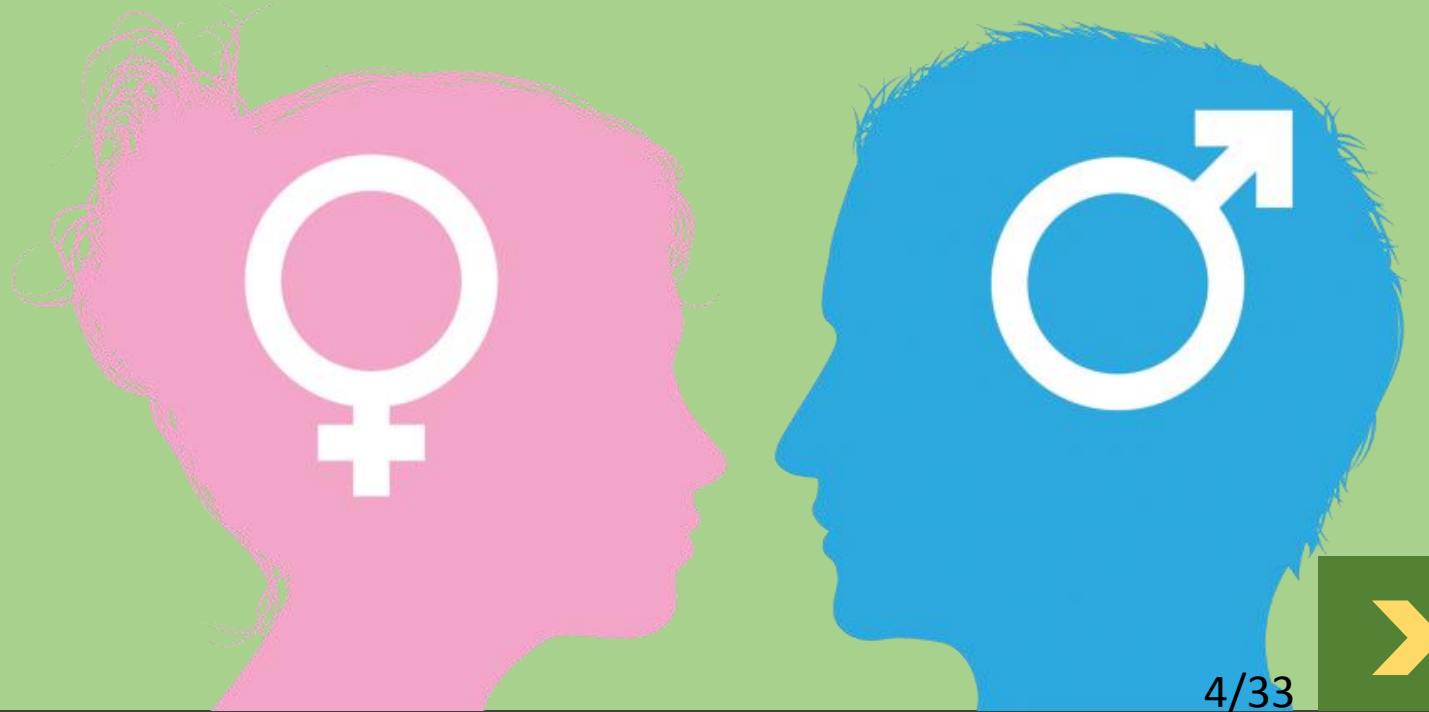


- ✓ 不先入為主
- ✓ 不對號入座
- ✓ 保有安全感
- ✓ 給予全隱私

歡迎發問，
歡迎討論，
歡迎留言！

學習新工具 在練習中建立新關係

- 正向教養為基礎
- 學習溝通新方法
- 建立並肩的關係
- 用對話讓愛流動
- 自我安定是前提



教養孩子時面臨到的挑戰和期待!?



5/33



困難/挑戰

- 不聽話/說不要
- 唱反調
- 頂嘴
- 愛哭愛鬧
- 欺騙
- 打人/攻擊行為
- 固執
- 愛發脾氣
- 很被動

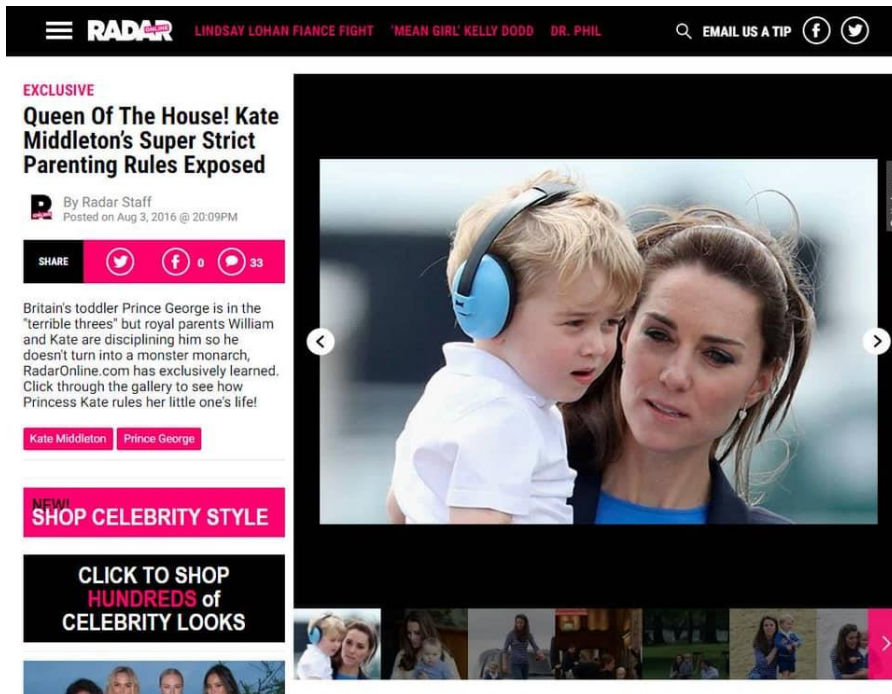
具備品格/能力

- 問題解決技巧
- 責任感
- 自信/勇氣
- 同理心
- 尊重自己與他人
- 禮貌
- 耐挫力
- 樂於學習
- 溫暖的人

正向教養基礎原則



正向教養有40年歷史，以16種語言在60個國家流通， 被無數家庭使用證明有效的育兒方法



Middleton, 34, is bringing up the future King of England in a very modern way and Radar learned that she got her advice on child-rearing from books like Positive Discipline: The First Three Years and The Happiest Toddler on the Block.

Kate Middleton

Prince George

8/33

媽寶米奇聊療心 育兒癮已二三事

阿德勒正向教養5大特色

- 1.保有孩子的歸屬感和價值感
- 2.態度要溫和且堅定
- 3.有長期的效果
- 4.孩子培養良好的品格
- 5.有助孩子自我能力的開發



9/33

先別急著給孩子貼標籤

0-2歲
安全依附期

建立規律、預先告知

2-4歲
安全感基礎期

正向鼓勵、安心話語

4-6歲
關係形成期

協助情感表達、同伴關係

7-12歲
人格發展期

同理感受、增加聊天時間

天才領袖

心理因素

行為特質

2歲

想控制大人

- 具有自我意識
- 會想透過事情證明自己長大
- 過度禁止會更激發其好奇心

4歲

常常覺得我很會

- 喜歡新奇
- 自我感覺良好，想挑戰大人

6歲

長大了，不想被控制

- 探索意圖更強
- 自信心強過實際掌握事情的能力
- 「控制衝動」的階段

8歲以後

做不被允許的事情很刺激

- 有邏輯思考能力，想獲得他人肯定
- 享受刺激，想嘗試無傷大雅的壞事

圖片來源：《教養的真相：圖解孩子講不聽、叫不動，大人該懂的破冰對話》

讓我們從對話開始！



<命令式vs.啟發式問句>

1. 去刷牙，不然你就等著滿嘴蛀牙。
2. 不要忘記拿外套。
3. 現在馬上上床去睡覺！
4. 趕快開始做功課。
5. 不要和弟弟吵架。



<命令式vs.啟發式問句>

1. 你該做些什麼，牙齒才會亮晶晶好乾淨？
2. 你要穿什麼出門才不會冷？
3. 你上床前的慣例表，下一件該做的是什麼？
4. 你打算怎麼進行你的作業？
5. 你和弟弟打算怎麼解決這個問題？



好奇心帶來同理心；打造有溫度的對話

1. 呼喚名字或稱謂，且刻意停頓
2. 點出對方的行為和情緒(緩和的效果)
3. 將對方的敘述重複、組織出精簡敘述(核對與同理)
4. 避免「為什麼」，可取代為：怎麼了？發生什麼事了？
5. 多讓對方參與負責，運用「怎麼辦呢？」



不同的教養風格



高堅定

Authoritarian

Focus on obedience,
punishment over discipline

權威型



Authoritative

Create positive relationship,
enforce rules

民主型



Uninvolved

Provide little guidance,
nurturing, or attention

忽視型



Permissive

Don't enforce rules,
'kids will be kids'

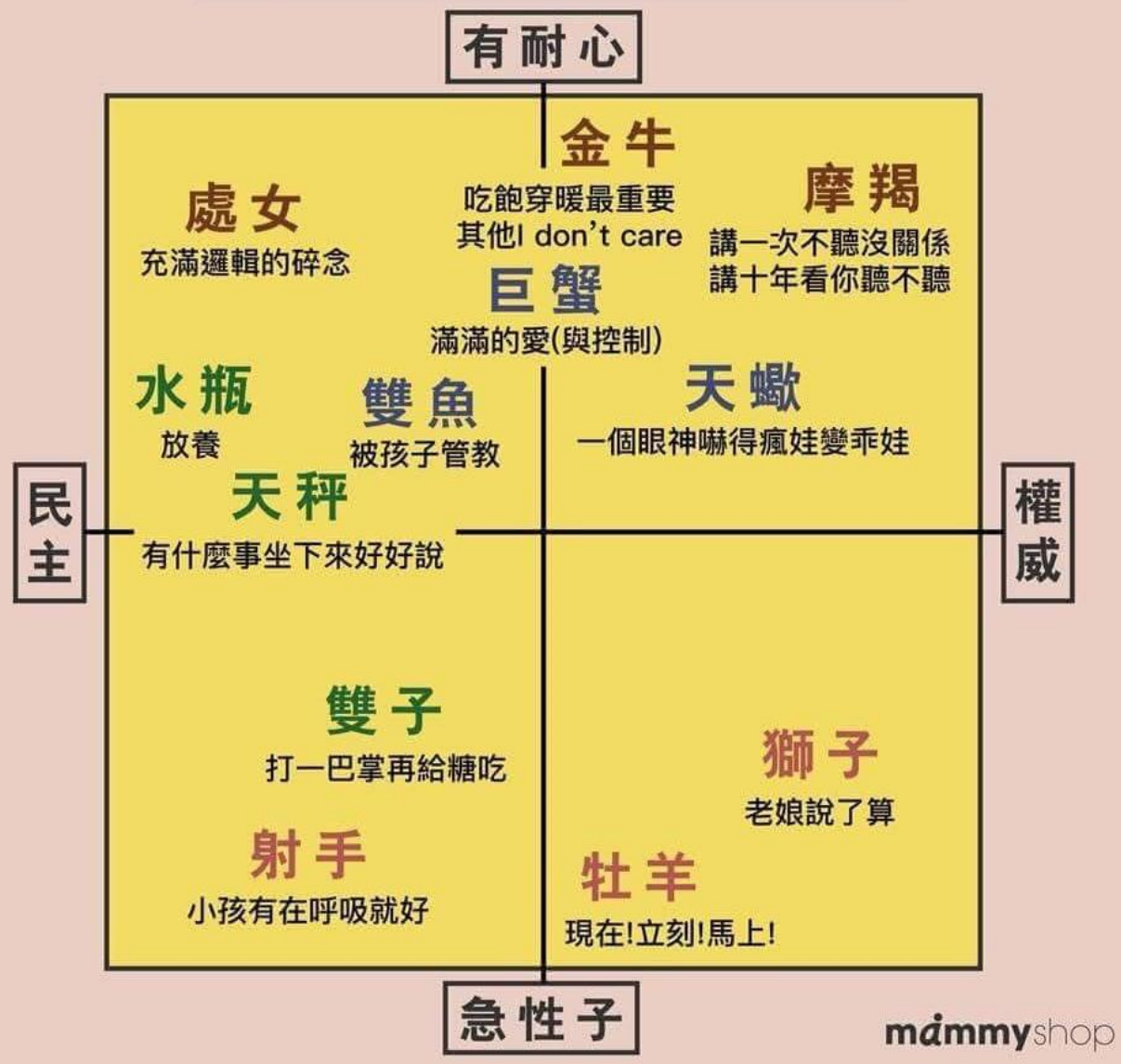
溺愛型



低堅定

低溫和

高溫和



網路流傳的 12星座媽媽教養風格

自我風格提醒



1. 無意義和不重要
2. 批評和羞辱
3. 拒絕和找麻煩
4. 壓力和痛苦



無意義和
不重要



批評和
羞辱



拒絕和
找麻煩



壓力和
痛苦

優越型



控制型



取悅型



安逸型



19/33

教養上的提醒

優越型



追求完美
目標導向

毫無目的的陪孩子瞎玩

取悅型



盡可能給孩子全部
不說出自己的感受

勇於說不、表達己見

控制型



常催促心急
不放心他人

學習放手、多聽另一半
和孩子的想法

安逸型



很在意別人眼光
常常打破原則

需制定原則、不輕易擺動

20/33

孩子需要鼓励，就像植物需要水

- 德雷克斯



美國兒童心理學家 德雷克斯 魯道夫

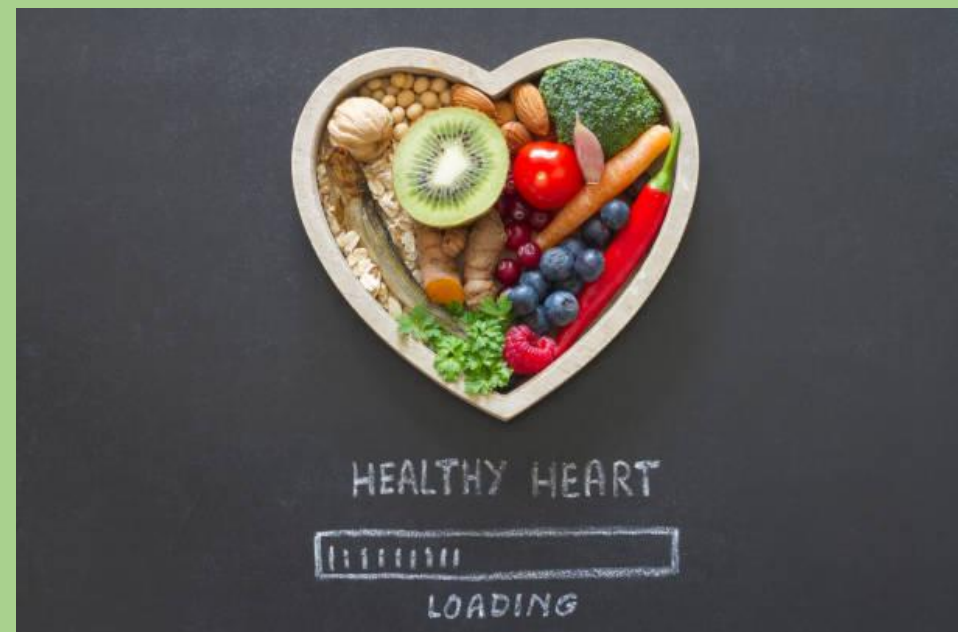


<讚美VS.鼓勵>

- 評價孩子的行為、而非評價孩子與生俱來的美好、俊俏或可愛。
 - ✓ 讚美：「我非常以你為榮，這是給你的獎賞。」
 - ✓ 鼓勵：「你很努力，你一定覺得很驕傲。」
 - ✓ 讚美：「妳真是個好女孩。」
 - ✓ 鼓勵：「謝謝妳的協助。」

<五種鼓勵的語法>

1. 肯定特質與能力
2. 指出貢獻與感謝
3. 看重努力與進步
4. 表示信心
5. 傳達接納與認可



做孩子的模範



美國兒童心理學家
德雷克斯 魯道夫

我們常常因為說話的語氣，
反而煽動了孩子不當的行為。

比起傳達行動，
語言更常被用來虛張聲勢。



不要回應孩子的頂嘴

- **回應頂嘴只會導致拉鋸戰或惡性循環。**
 - ✓ 重視感受：「聽起來你真的很生氣。」
 - ✓ 承擔自己的責任：「我懷疑我做了什麼，讓你這麼心煩？」
 - ✓ 「我看的出來你現在很生氣，可以多告訴我一些嗎？」
 - ✓ 「你知道我真的很愛你嗎？」



留意你的語氣

- *你傳達語氣的力道，可以使一切截然不同。*
 - ✓ 你的語氣所傳達的訊息，勝過你說話的內容。
 - ✓ 期望孩子控制他們的語氣之前，先控制自己的語氣。
 - ✓ 深呼吸，並記住；先連結情感，再糾正行為。
 - ✓ 若覺察自己語氣不夠尊重時，要道歉。



<修復的3R原則>

- **視犯錯為學習的機會。**
 - ✓ 承認(Recognize)：坦然承認自己的錯誤，而不是感到羞愧。
 - ✓ 和解(Reconcile)：透過道歉來和解。
 - ✓ 解決(Resolve)：一起找出願意實行的解決方案。



「自我安定」絕對是第一步



每天給自己靜心覺察的時間



3A情緒急救 (Aware/Admit/Allow)

- ✓ 我觀察到xxx
- ✓ 我承認xxx
- ✓ 我允許/陪伴xxx

掌中情緒的覺察練習/陳志恆心理師

30/33

「數到三」我們可以怎麼做

1. **停** 先檢視自己的狀態，讓自我平靜與安定
2. **看** 帶著好奇心，去了解對方冰山下是什麼
3. **聽** 用溫暖的對話，同理並連結感情

*不帶入評論，而是提出觀察
不解決問題，而是聚焦在人
要刻意練習，才能讓愛流動*



talk
to
you

箴言

當我內心足夠強大
你指責我，我感受到你的受傷
你討好我，我看到你需要認可
你超理智，我體會你的脆弱和害怕
你打岔，我懂得你如此渴望被看到

—— 家族治療師 Virginia Satir



LINE ID : mickey1028



0987-128-646



hilocalmama@gmail.com



媽寶米奇聊療心

圖片來源：網路

32/33

媽寶米奇聊療心 育兒癒己二三事

Thanks!

From Unsplash