



第一期 親子加油站

不打不罵，小孩更聽話？阿德勒正向教養法，啟動自發好行為

教養小孩，可以不動用打、罵、恐嚇、利誘嗎？以阿德勒心理學為基礎的正向教養法，主張消除所有懲罰和獎賞，讓小孩有動機自己改變行為，只要掌握五大原則，就能看見孩子的改變。

「請問大家會打小孩嗎？小孩五歲，每次跟他好好講都無動於衷，怎麼勸都不聽，還愛頂嘴。」類似的提問，總是在媽媽社團裡引起熱烈討論。

「溝通無效當然要打！」「打了才會記住！」「功課不會不打，但品性不好一定揍！」「通常是講過三次以上還不聽才打」、「打，但打完要確認孩子知道錯在哪裡」、「打，但是過了九歲最好就別打了」……支持可以打小孩論點的人，強調許多動手的「前提」與「原則」，背後仍源於對孩子的愛，他們同時也憂慮著，若今日不採取積極管教，日後將會被視為「不盡責的父母」。

而反對打小孩的家長，則提供各式各樣的處罰方案，多半是懲罰性的隔離與剝奪特權，例如：罰站、罰蹲、禁止看電視或禁止玩手機等。沒有父母天生喜歡打罵小孩，但因為欠缺更好的方法，以至於多數人仍寧可採取最熟悉、最快速，又或者是自己唯一知道的方法——懲罰，來教養我們的下一代。

以阿德勒心理學為基礎的「正向教養」（Positive Discipline，又稱正面管教），強調不打、不罵、不威脅、不利誘的教育法則，提供跳脫傳統行為學派，以外在動機來改變人們行為的另一種途徑。

《跟阿德勒學正向教養》書中指出，阿德勒相信，每個人天生都有想要尋求與他人連結的渴望，行為不當的孩子正是內心受挫的孩子，挫折感來自於「沒有歸屬感」的信念，但這樣一個最需要被鼓勵的孩子，往往最少獲得正向支持。換言之，改變行為的最佳途徑必須由內而外，透過鼓勵的內在動力，賦予孩子權力和責任，進而協助他們找回歸屬感與自我價值，改變行為背後的理念。

的確，「正向教養」需要的是一種思維模式的轉變，首先必須放下對短期成效的追求，放眼於長遠的目標；家長的責任在於教導孩子成為負責任、尊重，具有解決問題能力的社會成員。懲罰或許能短期見效，但長遠來看，會造成孩子的反抗、報復、表面順服，甚至不再相信自己有價值。





以下綜整《跟阿德勒學正向教養》、《3~6 歲孩子的正面管教》與《正面管教家長講師培訓指南》，提供給家長五大正向教養工具：

正向教養工具 1：先連結情感，再糾正行為

「父母們不知從哪裡得到的瘋狂想法，為了讓孩子遵守規矩，應該先讓他們感覺到羞愧、恥辱，得到教訓後，才會做得更好？」「正向教養」創始者美國教育學博士珍·尼爾森（Jane Nelsen）提出精闢見解：「**孩子在感覺良好時，會做得更好，大人也是如此。**」

諮商心理師王嘉琪解釋，有時候並不是道理好不好，而是家長與孩子根本沒有處在同個時空，孩子在意的「當下」想做這件事，而大人關心的是「未來」萬一發生意外怎麼辦？當親子關係間失去連結，再多、再好的道理孩子也聽不進去。有時候，我們必須先停止處理問題行為本身，透過情感連結，營造親密與信任，療癒彼此的關係；一旦重新連結情感，孩子能感覺被理解、被傾聽時，他才有可能傾聽我們說的話。

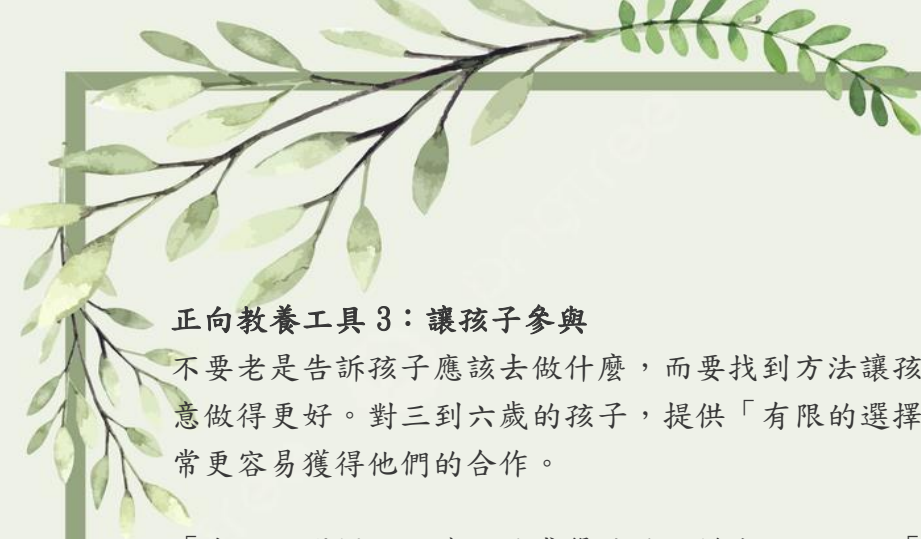
正向教養工具 2：建立彼此的「積極暫停區」

試想，今天你與另一半吵架，對方對你說：「我不喜歡你的行為，現在回到你的房間冷靜，直到你有更好的表現。」此時，你會做何感想？會覺得「這實在太有幫助了，我感受到鼓勵並擁有自信，迫不及待要做更好嗎？」相信不太可能。過去大人最常使用的隔離冷靜法，屬於「懲罰性暫停」。「積極暫停」目的則在協助孩子找到一個讓他們感覺更好的場所，獲得自我調節，而非一個受苦與反省作為的地方。

不妨在孩子心情好時，與他一起建立專屬的「積極暫停區」，讓孩子決定這個區域要設在房間或是家中哪一個角落？以及決定這個區域的擺設，可以放心愛的娃娃、繪本或畫具等，甚至請他為這個區域取一個特別的名字。

當孩子受情緒困擾時，詢問他：「如果去_____區，對你有幫助嗎？」或邀請他到這個空間畫畫、閱讀繪本、玩玩具，幫助自己平撫情緒。更重要的是，可以告訴孩子：「如果你需要我，我會陪著你一起去。」當然，有時大人比小孩更需要這個冷靜的空間。當我們自己感覺快爆炸時，主動跟孩子說，我需要去我的「積極暫停區」一下，等情緒平復後，再來討論如何解決問題。





正向教養工具 3：讓孩子參與

不要老是告訴孩子應該去做什麼，而要找到方法讓孩子思考並參與解決方案，他們會願意做得更好。對三到六歲的孩子，提供「有限的選擇」及「給孩子幫助你的機會」，通常更容易獲得他們的合作。

「有限的選擇」，讓孩子感覺被賦予權力，例如：「地板上有些玩具，你願意和我一起撿起來，還是你自己撿？」要確保這些選擇都是孩子年紀可以做到的事情，而且也是大人樂意接受的。當孩子想做別的事情時，可以說：「這不是其中的選擇，你可以在 A 和 B 之間選擇。」此外，孩子通常對一個「必須服從的命令」容易心生抗拒，但對於一個「請求的協助」會較願意做出愉快的回應。例如：催促孩子快點上車都不願意配合，換個方式說：「我需要你的協助，你願意幫我把車鑰匙拿到車那裡嗎？」又或者是運用我們的幽默感與創造力，將容易演變成權力之爭的事情變成一場遊戲，例如說：「我們來比賽看看，誰先到媽媽的車那裡？」就能化解不少親子衝突。

正向教養工具 4：一同建立日常慣例表

學齡前幼兒學習的最佳方式就是不斷重複與建立規律性，帶孩子建立日常慣例表，也有助於終結每日的催促與拖拉之爭。每一件反覆發生的事情都可以建立慣例表，例如：上學的慣例表。帶孩子腦力激盪從起床到出門上學前需要做哪些事情，決定每件事情的先後順序與時間。家長可以拍下孩子做每件事情的照片，並貼在事情的旁邊，或請孩子裝飾自己的慣例表。必須將慣例表張貼在家中明顯處，當他不知道該做什麼事情時，請他看看：「慣例表上，接下來該做什麼事情？」

美國正向教養協會認證資深導師、臺灣亞和心理諮商與訓練中心院長姚以婷表示，當孩子對製作慣例表的參與度愈高時，愈會願意配合執行，這也是讓孩子從小學會管理時間與生活的好方法。此外，要記得，這是孩子的慣例表，不是大人的；家長應該讓孩子體驗依循慣例表後所獲得的內在成就感，遠比提供各種集點獎賞來得更有效。





正向教養工具 5：鼓勵而非讚美孩子

鼓勵和讚美間有著微妙差異，卻可以改變孩子的觀點。舉例來說，當我們稱讚孩子考試成績優異時，與其說：「你考到一百分，我非常以你為榮（讚美）。」不如試著說：「恭喜！你很努力，值得這個分數（鼓勵）。」讚美指向的是結果，而且往往是以大人角度出發，唯有達成父母的期待才值得被肯定，容易讓孩子成為「取悅者」；鼓勵則看待付出的努力和過程，是以孩子為中心，無論能否獲得好結果，只要積極參加過程，就值得被看重，能驅使孩子自我肯定。

「讚美孩子並沒有錯，但要小心不要總是只給讚美，」美國正向教養協會認證高級導師謝麗爾·歐文（Cheryl Erwin）比喻，讚美好比垃圾食物，容易上癮，長久下來不僅造成虛胖，也危及健康；但鼓勵卻像是維他命，才能真正補充營養。

她也建議家長，多練習下面三種鼓勵孩子的對話：

1. 描述性的鼓勵：我注意到／我發現_____。

例如：我注意／我發現到你今天穿了新鞋子。

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，單純是讓孩子感受到他被看見了，有人注意到他的不一樣，就能建立連結。

2. 感謝式的鼓勵：感謝你／謝謝你的_____。

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，對孩子表達具體的感謝就是最好的鼓勵方式，不一定非得要給獎品。

3. 授權式的鼓勵：我相信你會_____。

例如：我相信你自己會找到方法做得更好。

這種賦予力量的鼓勵，會讓孩子感受到更有力量。

事實上，天底下沒有哪一種教養工具在所有時候或對每一個小孩都管用，我們必須在自己的教養工具箱中多裝一些健康的、非懲罰性的工具，有助於日後在面對孩子的各種挑戰時，能先沉住氣，做出正確的決定。最後，也是最重要的一點，不要害怕孩子犯錯，視犯錯為最好的學習機會。許多錯誤的發生，歸因於我們沒有花時間訓練與鼓勵改善，只在激發對抗。孩子需要在安全的環境中，從錯誤中學習，才能真正學到不完美的勇氣。

節錄自《小行星幼兒誌 26》

作者：邱紹雯

