



22 贏得孩子的合作。

- 表達理解孩子的想法與感受。
- 表達你的同理心，但不要容忍挑釁行為。
- 分享你曾有的感受或類似的行為。
- 一起專注在解決方案上。
- 分享你的想法與感受。當孩子感覺你願意傾聽後，就會聽你說話。

23 為孩子創造貢獻的機會。

例如：讓孩子參與餐飲計畫、烹調和清理等家務，當他們感到自己有貢獻時，就能感受到自己擁有能力、歸屬感與價值感。

24 提供有限的選擇。

提供你也可接受的選項，與孩子分享權力，最後加上「由你來決定」。

25 看著孩子的雙眼說話。

這代表尊重，也能讓你說話時更溫和。

26 確認孩子對事情的認知。

有時候可能不是問題行為，只是孩子的理解與你不同。

27 運用「我訊息」溝通，減少批評。

- 我感覺\_\_\_\_\_。
- 孩子行為對我造成\_\_\_\_\_影響。

28 記得「當孩子感覺更好時，他們會做得更好」。

請拋棄「羞辱、責罵」激將法。

29 練習跟孩子說「可以」，而非「不行」。

30 利用積極暫停。

避免權力鬥爭，等平靜後再專注於解決方案。

14 每天 10 分鐘的「窩窩心」和「暖暖抱」時間。

每天睡前回饋給孩子今天的進步，對家庭的貢獻，及你的感受：「謝謝你今天和我一起生活著，媽媽感覺很幸福」。

15 勸 2 次無效後，請直接行動。

平靜的執行約定，或直接帶他去該去的地方。

16 練習溫和且堅定的語彙。

19 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，想想從起床後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？」



20 找出孩子不適當行為背後的錯誤信念。

21 秉持人事分離原則。

「教孩子正確規範」與「他不是好孩子」無關。

17 讓孩子參與設定限制，他們會更願意遵守規定。

18 積極傾聽。

孩子說話時，請「傾聽、點頭、微笑」，不要否定他提出的意見。

06 自然後果。

孩子透過體驗他們選擇造成的自然後果，以培養適應力與自我能力。

- 避免說教或說出「我早就告訴過你」。
- 表達理解與重視孩子的感受。
- 安慰，但不要出手相助。

07 把錯誤當成學習的機會。

請孩子分享每天所犯的一個錯誤，及從中學到了什麼。

08 花時間訓練。

把任務細分成一個個的小步驟，花時間訓練，而非期待孩子從我們的說教中自然學會生活技能。

09 家庭會議。

- 提前張貼議程，所有成員都可以提出討論事項。
- 會議時讓所有家庭成員圍坐著，看到彼此。
- 利用讚美展開會議，營造氣氛。
- 讓每個成員都能發言。
- 專注在解決方案上，而非責怪。

10 鼓勵付出的努力和過程，而不僅僅是結果。

11 幫孩子做他可以做到的事，孩子感受到的是無能，而不是愛。

12 不在生氣時解決問題。

察覺快生氣時，離開衝突現場，或是做 8 次深呼吸，撐過情緒海浪。

13 擁抱。

試著給他一個擁抱，輕拍後背說「我知道你好生氣（不斷重複）」，幫孩子穩定情緒。

01 確認好你的教養界線。

不要去想你做不到的設限，從能做到的先開始。

02 安排孩子的特殊時光。

安排與平時不同的特殊時光，讓孩子知道你對他的重視，並記得關上手機，享受和孩子在一起的時間。

03 再好的道理，沒有情感連結，孩子聽不進去。

04 看到孩子做錯事，先深吸一口氣說「我知道你不是故意的」。

05 認同孩子的感受。

不要試圖解救或說服孩子放棄感受，相信孩子有能力處理自己的情緒。



練習  
3

一天一工具，30天改變親子關係

沒有哪一種教養工具在所有時候或對每個小孩都管用，在自己的教養工具箱中多裝一些工具，有助面對孩子拋出的各項挑戰時，做出更好的決定。

文／邱紹雯 參考資料／《綠豆粉圓爸爸遇見阿德勒的九堂教養課》、《正面管教家長講師培訓指南》