作者是 許婉茹臨床心理師

週五 , 21 三月 2014 11:54 - 最近更新 週五 , 21 三月 2014 14:33

孩子非一張白紙，從初生那一刻起孩子就展露鮮明獨特的個別差異 。 父母此時扮演 「園丁 」的角色，了解孩子的天生特質 、 給他需要的沃壤，他就能夠長得最好 、 最適合自已的樣子 。

市面上許多有關親職教養的書籍如雨後春筍般上市，每一位兒童教養專家的教養技巧都是好方法，但需端看父母們如何將之融入專屬於自己的家庭生活，及孩子的適應程度 。 通常，最令父母感到困擾的多半是孩子的 「失控 」（out of control），無論行為或情緒，因此透過一些簡單的互動模式的建立，讓孩子學習 「發脾氣 」與 「收情緒 」，同時亦可藉由父母與孩子間的互動模式中，教孩子建立正確的 「界線 」（明白 「跨 」過界線，將有事情發生；如要避免不想要的事情發生，就在界線前留步！） 。

正確且安全的使用「隔離法」之基本原則：

1. 安全且不嚇人的地方（例如：在客廳的某個角落，隔離椅最好放在有 90度的牆角，以避免孩子爆炸時向後倒而受傷）
2. 不要過度使用（有事先約定好的行為規範，違反時才執行）
3. 事先預告／警告（執行前，能給孩子一點機會，因此可給予簡單且簡短的提醒）
4. 簡單明瞭的向孩子解釋原因（執行當前，不再長篇大論，如： 「因為你又倒地，所以去坐小椅子 」）
5. 立即執行（講完執行原因當下，立即 「帶走 」！）
6. 事後，再解釋一遍被罰的原因（既然已經處罰完了，說明原因時的口吻要溫暖）
7. 事過境遷，勿再重提（意即：不再翻舊帳啦！）

運用隔離法失敗的十大原因：

1. 時間太長 。
2. 隔離的房間，是最好玩的地方 。
3. 不斷地嘮叨 。
4. 光說不練 。
5. 孩子沒有安靜獨處的機會 。
6. 在公共場合貶損孩子 。
7. 總是用這一招 。
8. 即使無效，仍舊使用 。
9. 隔離完畢後繼續威脅 。
10. 隔離結束後，忘了給孩子溫暖的歡迎 。

教養小撇步

作者是 許婉茹臨床心理師
週五, 21 三月 2014 11:54 - 最近更新 週五, 21 三月 2014 14:33

處理孩子問題行為與情緒之「眉角」

1. 了解問題行為背後的目的如：哭鬧前，發生什麼（需求未被立即滿足？遊戲競爭輸了？）
2. 衝突發生時，先處理情緒，再講道理

如：孩子動手打人（對方先嘲笑他）→應先讓孩子有說話的機會（此動作可讓孩子感到被在乎）→同理情緒（如：家長可說「某事發生時，你一定很難過」）→公平且有順序的處理（與他同在的感覺。先處理動手的行為，再處理引起紛爭之嘲笑他的同學）

3. 依順序來處理衝突－嚴重的先處理，再依事件發展的順序處

如：咬傷人事件（有人先把他的東西丟地上/先處理咬人的，再處理引起紛爭的主使者）如：哭鬧影響團體遊戲（被嘲笑/先處理嘲笑別人的同學，接受處理老是用哭鬧來表示不滿的同學）

4. 挖洞給「他」跳－沒有「要」或「不要」；只有「選擇題」

如：「你要選把糖果全部收起來？還是選只能吃2個？」（孩子容易是自我中心的、受慾望驅使的，因此只問孩子要或不要，一定容易得到家長也不樂見的結果，此時只要給予選擇題，通常孩子就會不自覺地為了避開另一個不想要發生的，而只好進行另一個勉強可接受的選擇）

5. 交換條件

如：先「做……/配合」，才「有……/獎賞」；「要！就做！；不要！就沒有！」

6. 無論「獎賞」或「處罰」，都應『快狠準』

如：立即給獎賞，可增加好的行為；立即徹除獎賞或給予處罰，可消除不希望出現的行為再出現。如：坐隔離椅，一旦情緒穩定下來了（哭聲變小或停止哭），就要立即讓孩子離開。

溝通小撇步：

1. 平靜情緒（情緒上升，思考能力暫時關閉，因此等待孩子冷靜後才開始談話）如：等你想說話了，再來找媽媽。
2. 談需求、想法（被了解的感受）傾聽孩子傷心或哭鬧的原因；平行互動（姿態對等、與孩子視線平 如：告訴媽媽，你想要什麼？怎麼了？

3. 學習問題解決（2種以上的選項）判斷孩子的要求合不合理？有什麼方法可以完成？

如：「我要贏！！」（如果是只想要贏，即使神都辦不到；但如果哭鬧是為了「想要玩」，就教孩子如何適當表達需求）。

4. 以「我們」來代替「你 你自已想辦法看要怎麼辦 vs.

我們一起來想辦法。一定都是你的錯！vs. 可能是我們的錯，同學才會不想和我們玩！

5. 練習包「三明治」（先正面鼓勵說對方不想聽的話再鼓

如：「我覺得你的積木拼的很好！可是因為你都把積木亂丟只好收起來，等可以玩的時候再做厲害的積木給媽媽看！

6. 「妥協」法（各退一步，海闊天空；學習等待）

如：先吃5口，再喝飲料1口（飲料，可能是家長原先不願意提供的）。如：先刷完牙，才有卡通（看電視，可能是家長不希望一早就給予的）

7. 大鬧脾氣時……－只說指令、沒有長篇大論（一切靜不在言中） 如：「不可以！穿鞋子，回家了！」vs.「媽媽說過了，在外面不可以鬧脾氣，媽媽這樣 不喜歡…」。 －快、狠、準

如：哭鬧不肯穿鞋、坐著不動，此時家長直接幫他拿了鞋子，抱了就走！以示父母的決 心！（不需要在此時堅持要孩子自已穿鞋）。

2 / 3

作者是 許婉茹臨床心理師

週五 , 21 三月 2014 11:54 - 最近更新 週五 , 21 三月 2014 14:33

參考資料

凱西．萊文森博士著 (陳娟娟譯)。 「不亂發飆的孩子」。 信誼出版社。 2009年 7月。