

不打不罵的正向教養，是要父母得內傷嗎？

因為人人都是第一次當父母，在教養的歷程中不免充滿擔憂，希望營造充滿關愛的親子氛圍，但是每每被孩子各種無理取鬧的行為挑戰的無力應付，最終陷入親子間的權力鬥爭——看看是誰的拳頭大，誰該聽誰的話。在一次一次的爭鬥中，往往呈現棍子越拿越粗、力道越使越大才能暫時終止孩子的干擾行為，為了避免皮肉遭殃，孩子學會說謊或是陽奉陰違的伎倆。這樣的惡性循環，真的有助於良善人格的養成嗎？

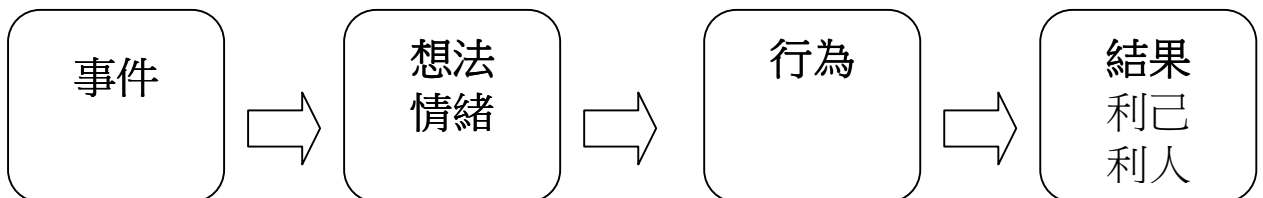
這邊，請家長先反思在教養中，『您期望孩子是乖巧聽話還是成熟懂事？』

接著，回想一下生命經驗中，行為是否往往伴隨事件，接著因為結果的好壞反過來影響下次行為能否維持一致。



若常常使用增強/處罰機制，往往容易養成一位乖巧聽話的孩子，聽起來這樣很棒！對家長而言，這是最省事貼心的小孩。但，這樣的教養作風容易提高親子陷入權力鬥爭或是增加孩子逃避說謊習性的風險，更甚者，也限縮孩子對情境彈性思考的能力。

再次回想生命經驗中，事件的發生往往會先出現自我解讀的想法跟情緒，最終才會產出行為。



影響行為的產出，其實不只有結果的賞與罰，其實很大一部分在於解讀情境的利弊以及察覺自身的想法跟情緒，全盤解讀後才能習得利己利人的行為。這樣的歷程其實是在鍛鍊大腦的“判斷思考肌群”以及“同理覺察肌群”。家長們總會說著：『希望孩子會想』，而那個

『想』，不是只是想到會被處罰或是如何規避懲罰，而是同理他人處境及察覺自己需求的權衡能力，這樣問題解決能力的訓練有利於養成一位成熟懂事的孩子。

正向教養不是讓家長對孩子的失序行為採取放任，而是藉由溫和且堅定的態度，協助孩子建立生活的規律。

家長可以就事件、想法情緒以及結果三個層面實行正向教養的精神。

事件

建立規律作息、使用正向肯定的口令取代負向限制的要求、協助看到環境的危險訊號、學習時間規劃等

想法 情緒

1. 使用啟發式問句促進孩子的問題解決能力

如：『我注意到____,發生了什麼事？』、『對這件事情，你/你有什麼感受』、『玩完玩具後該負責什麼？』、『打算怎麼進行這個作業』、『這邊有兩個選擇，你/妳覺得可以先嘗試哪一個？』

2. 藉由命名六種基礎情緒詞彙：驚訝、厭惡、憤怒、恐懼、悲傷、愉悅，幫助孩子增加對自己情緒的覺察。

3. 平時與孩子討論身心舒適的五感體驗，如：看魚兒游、聞花香、喝冰涼的飲料、聽兒歌、摸抱枕、擁抱親人等，在經歷負向情緒感受時引導使用這些五感體驗協助平復情緒。

結果

1. 除了讚美行為的結果，也鼓勵努力的過程

如：『你很努力，值得這樣的結果』、『你想出辦法了』、『我相信你得到』

2. 視失敗為學習的機會，重新選擇可以使用的方法

如同孩子的成長歷程，教養過程中必定充滿各種失敗跟無力的狀態，在崩潰失控的同時，別忘了試著從五感體驗中安適身心，再重新思考如何從溫和且堅定的態度中協助孩子趨向成熟且懂事的個體。