



愛的教育；不是放任

陳乃綾 職能治療師

何謂正向教養或愛的教育？

- 尊重孩子的個別特質及發展
- 理解孩子行為的原因
- 使用適當的事前規劃及正向引導技巧讓孩子做出符合期望的行為並且樂於合作
- 避免採用「處罰」、「威脅」為主軸的教養方式



何謂正向教養或愛的教育？

- 採取溫和且堅定的教養原則及態度
- 與孩子建立互相信任的安全依附關係
- 完全讓孩子「自由發展」並非愛的教育，孩子也無法從中學習到自律、適當的人際互動及情緒控制。

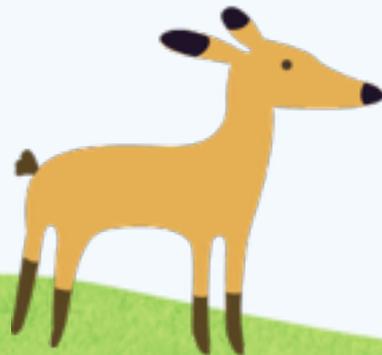


正向教養與放任-例子

| | 正向教養 | 放任 |
|----|---|--|
| 餐廳 | 事先讓孩子練習坐在餐椅上吃飯，進入餐廳前先到公園玩消耗體力，準備讓孩子坐在餐椅上玩的玩具。 | 隨便孩子亂跑，孩子想吃飯時才到桌子前讓父母餵一口，擔心吃不完時就追著餵孩子！ |
| 坐車 | 根據孩子的狀況，先從短車程練習坐安全汽車座椅，在孩子有點想睡覺的時候開始練習、準備轉移孩子注意力的玩具或是先消耗體力。孩子不願意坐或哭鬧時試著理解原因做處理。 | 孩子哭鬧不坐汽車座椅就立刻妥協讓孩子被抱著或在車內自由走動、隨便只要孩子不哭就好。 *提醒：我國法律規定四歲以下，且體重在十八公斤以下之幼童時應將之安置於安全椅以免觸法。 |

以收拾玩具為例

- 確認孩子肢體活動能力以及語言理解能力是否可以做到收拾玩具。
- 將玩具間佈置成孩子容易收拾的空間，例如利用置物籃等，孩子只需要將玩具丟進置物籃，推到牆邊即可收拾完畢。



以收拾玩具為例

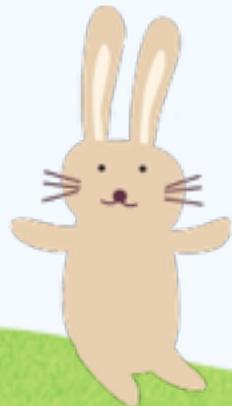
- 先示範並帶著孩子一起收玩具。訂定好規則。例如收拾玩具得把玩具全部丟到置物籃、推牆邊。收玩具的規則是每次玩完都必須收、收拾玩具的標準要求都一致。
- 避免一開始就以過高標準要求孩子。例如一開始就要求孩子要分門別類收拾玩具、各種玩具的收拾房間都不一樣等。先以孩子了解收拾玩具的觀念跟行為為目標，日後有需要再根據孩子的狀況慢慢讓孩子練習分類收拾。



以收拾玩具為例

■ 不一致的規則以及要求會讓孩子混淆。

- ◆ 不一致的規則：吃早餐前常常爸媽趕時間就不要求孩子收玩具，只叫他趕快過來吃飯。但吃晚餐前又堅持孩子不乖都不收玩具就急著吃飯。
- ◆ 不一致的要求：爸媽心情好時孩子收拾玩具不確實、沒收完就幫他收好，心情不佳時看到孩子玩具沒收拾乾淨就生氣罵孩子。



以收拾玩具為例

- 若孩子不願意配合，應先了解原因。是因為不了解、肢體能力達不到、環境上有限制、還是身體狀況不佳所影響，
- 若非以上因素，只是孩子一時的情緒不想遵守，則應溫和堅持自己的原則。孩子一開始可能會生氣、鬧情緒、找理由，父母只要情緒平穩地堅持原則，體諒孩子也有情緒、陪在旁邊讓他把情緒抒發完，再帶著他一起收拾玩具，孩子是可以學會的。
- 別因為看到孩子發脾氣就擔心自己的教養方式不對、或者就放棄對他的原則。孩子有情緒很正常，父母要做的是冷靜並陪伴他們表達，他們需要學習慢慢接受負面的情緒並在父母的陪伴協助下冷靜，去做應該要完成的事情。

孩子的心理發展階段

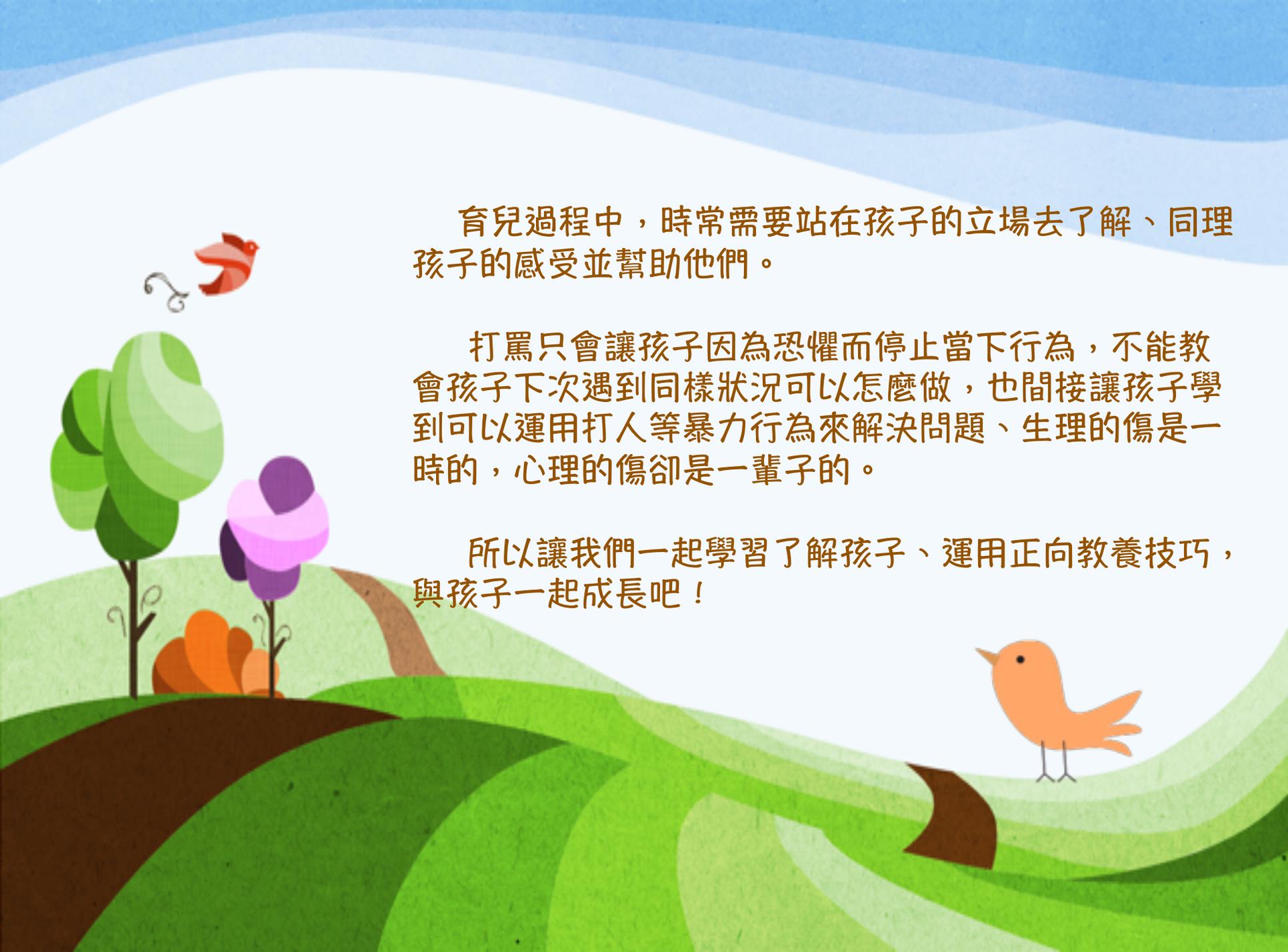
| 年齡 | 心理發展階段 | 介紹 |
|--------|-----------|--|
| 0-1.5歲 | 信任 vs 不信任 | 若嬰兒的需要能立即被照顧者滿足，則讓嬰兒建立信任感；若嬰兒的需要無法立即被滿足，則會導致嬰兒對周圍環境產生不信任感，而常有緊張、哭鬧、難以安撫之情形。 |
| 1.5-3歲 | 自主 vs. 羞愧 | 孩子開始學習自主及控制、發展自己的能力。應給予孩子機會從事符合能力的事、需要經歷嘗試錯誤的經驗，若不給予練習機會、限制太多或處處強迫恐嚇則會造成孩子沒自信或懷疑自己。 |
| 3-6歲 | 主動 vs. 退縮 | 孩子開始學習在環境中控制並施展能力，他們充滿好奇心到處探索嘗試不一樣的活動，若給予鼓勵讚美以及參與活動、探索的成功經驗則會發展成獨立進取、行為有目標的孩子；反之若處處遭遇限制拒絕以及失敗則退縮愧疚，自我價值低落。 |

孩子的心理發展階段

| 年齡 | 心理發展階段 | 照顧者任務 |
|--------|-----------|---|
| 0-1.5歲 | 信任 vs 不信任 | 敏銳觀察寶寶的需求，滿足需求，解決寶寶遭遇的問題，擔任寶寶溫暖的支持及依靠隨時給予安撫及協助。 |
| 1.5-3歲 | 自主 vs. 羞愧 | 理解孩子正處於脫離依賴被動、練習自主獨立的階段，凡事常常都堅持要自己弄、自己做決定，但能力又不足以應付所有日常生活。適當地讓孩子在生活中做決定並承擔結果、給予有範圍的自主權、建立規律的生活作息以及明確清楚的生活常規。避免權威專制式的單向指令，保持民主有彈性、理解引導的教養方式。 |
| 3-6歲 | 主動 vs. 退縮 | 讓孩子參與各式遊戲及團體活動，透過適當的安排讓孩子能在各式活動中有成功的經驗以及父母正向回饋詮釋，得到感官及心智上的良性刺激並練習人際互動技巧。讓孩子對活動充滿動機及興趣、並且能從參與活動中得到自我肯定及價值感。 |

教養孩子需要時間及耐心

- 孩子雖然經過教導能夠了解父母對他的原則及要求，但是負責衝動控制的前額葉要到青少年才會發展成熟。因此，孩子在成長的過程中可能仍會不斷地犯錯、父母需要反覆的教導與提醒，畢竟他們仍是個孩子，情緒控制及行為能力不如成人成熟，大腦也尚未建構完全。
- 教養孩子是一門困難的學分，除了需要時時檢視反思外，父母也常常需要練習自己的情緒控制能力，遇上不同氣質特質的孩子，也往往需要不一樣的策略，若是遇到較難養育類型氣質的孩子，也往往讓父母遭遇極大的壓力及挫折。
- 遇到困難及問題時，除了可以找朋友及眾父母們聊一聊紓解壓力，也可以求助專業，或是適時讓其他人照顧一下孩子，休息一下喘口氣，才能有體力跟好心情繼續教養孩子。



育兒過程中，時常需要站在孩子的立場去了解、同理孩子的感受並幫助他們。

打罵只會讓孩子因為恐懼而停止當下行為，不能教會孩子下次遇到同樣狀況可以怎麼做，也間接讓孩子學到可以運用打人等暴力行為來解決問題、生理的傷是一時的，心理的傷卻是一輩子的。

所以讓我們一起學習了解孩子、運用正向教養技巧，與孩子一起成長吧！