

127 期心靈導師 /發行人：葉聰信校長

/編輯：東平國小輔導室

/發行日期：108.09.27

本期主題：溫和且堅定的教養你也做得到

本文節錄自《親子天下雜誌 103 期》

作者／邱紹雯

現代媽媽不想複製上一代的威權與打罵教育模式，亟欲和「毒親」撇清關係，但當孩子出現與期待不符的行為時，理智又立刻斷線。威權或自由、控制或放手，是父母在教養路上最想解開的難題。

公園裡，中班的孩子跟旁人借了玩沙工具，對方急著要回家了，孩子卻不肯放下手中的用具，哭倒在地上喊著：「我還想再玩！」媽媽勸了幾次無效，面對愈哭愈大聲的孩子，最後不忍心，出手救援：「他還小，再讓他玩五分鐘好嗎？」

校園裡，上小學的孩子忘了帶水壺，家長不僅專人送到，還替孩子向老師道歉：「是我忘記幫他把書包整理好。」孩子出現偏差行為時，家長第一個反應是幫忙找理由辯解：「你們誤會我的孩子了，他的本意是……」老師一一舉出例子反駁後，媽媽才緩緩道出：「如果我不幫他找理由，他會不會以後什麼心事都不願意告訴我了？」

這是一個最願意尊重孩子，卻也最怕孩子受傷的時代。

一齣《你的孩子不是你的孩子》電視劇，讓為著孩子勞苦付出的媽媽們被冠以「毒親」的罪名，社群輿論鋪天蓋地的指控媽媽們「以愛為名」行「支配孩子之實」。

成長時歷經權威崩解、多元價值興起的 Y 世代父母，亟欲和「毒親」撇清關係，他們更願意尊重孩子、給孩子自由發展的空間，但似乎過度放大「尊重」的意涵：因為尊重，不敢對孩子做任何限制；因為尊重，不敢對孩子發脾氣；因為尊重，什麼都以孩子的想法為中心。結果發現：孩子學不會為自己的行為負責，甚至對大人頤指氣使。

過多的教養資訊，反而讓家長更焦慮

這也是一個教養資訊最豐富，但父母教養信心最薄弱的時代。

「現在處於舊價值觀被推翻，新價值觀又尚未建立的年代，過多的教養資訊，反而讓家長們無從確立什麼才是對孩子最好的方式，」寶血幼兒園園長何翩翩以「鐘擺效應」形容，**教養從威權擺動到自由的另一端，現在似乎過頭了些，需要時間不停的擺盪，才能找到確切的位置。**

在持續校準的過程中，現代父母經常動輒得咎、失去定見。各式教養學派、親職專家、素人網紅，每天出現在你的臉書塗鴉牆和 Line 訊息中，教你如何當稱職的爸媽。過去關起家門沒人知道的親子互動被放上網路公評。

「現代父母們很怕做錯，因為隨時都有人可以指正，這樣教孩子不對，」親職專家「醜爸」陳其正說。人氣教養專家王宏哲也觀察，社群裡的媽媽們容易以別人的意見為意見，或是落入比較，反而失去篩選資訊的能力。

常有的挫折與矛盾還有：儘管不希望再用上一代對待自己的方式來教孩子，然而，當孩子出現與你期待不符的行為，而且不斷重複出現，你的「民主開放」理智立刻斷線，忍不住一股腦宣洩所有的情緒後，猛然驚覺：「那個歇斯底里的模樣，竟跟自己的父母如此相像；你最不想那麼做，卻還是重複了同樣的教養輪迴。」

願意給孩子更多自由與尊重，卻不知如何給予相對應的規範和限制；在控制孩子與放手間該如何找到平衡，儼然是現在父母在教養路上最想解開的難題。

引導孩子「由內而外」改變行為

面對孩子行為的失序，學習當個「溫和且堅定」的父母，在這個時代更顯得重要。

由美國教育學博士簡·尼爾森博士提出，奠基於阿德勒心理學的「正向教養」（Positive Discipline，又稱正面管教），這個在美國風行近四十年的經典理論，近來引進台灣，一系列向阿德勒學教養的書籍占據暢銷排行榜，儼然成為現代父母不想打罵、又想引導孩子自發好行為的教養解藥。

「正向教養」強調不打罵、不威脅、不利誘，跳脫傳統行為學派的途徑，鼓勵孩子透過內在動機的驅動來改變行為。在執行上，講求以溫和且堅定的態度、平等與尊重的精神，邀請孩子參與規範的制定及解決方案。這裡所指的「溫和」其實就是尊重，不會一味討好孩子、時時救援、保護孩子不受到失望的打擊，而是相信孩子有能力做到符合他年紀的任務，並讓他們經驗自由與限制並存的真實世界。

著有《綠豆粉圓爸遇見阿德勒的九堂教養課》的「可能教育」創辦人趙介亭也解釋：「溫和不代表沒有規範，堅定不代表要很凶，而是能劃定清楚的界線，界線內的全都可以討論，但界線以外的，不行就是不行。」

要溫和又要堅定，可說「知易行難」。尤其，很多家庭會在施行後前半年的「排毒期」卡關。趙介亭形容：「一開始會覺得孩子好像變本加厲，因為以前吼他，他會怕，現在都不怕，還更敢表達意見，大家會開始質疑：真的有效嗎？」八年來，他組共學團，帶家長們一邊討論、一邊實踐正向教養之路，堅持到現在，最大的感覺是：「親子關係變好了！」

翻轉思維，改變看待孩子的眼光

如果大人只是想找到一個快速讓孩子聽話的方法，可能會失望。因為，正向教養在提醒父母，真正要改變的不是孩子的行為，而是你看待孩子的眼光。教養的目標不是孩子的現在，而是孩子的未來。要落實溫和且堅定的正向教養，需要翻轉三個教養思維：

翻轉教養 1 改變孩子之前，先改變自己

過去的教養方式都將問題的製造者指向孩子，很少反思成人們的教養方式與風格，是如何影響我們的孩子。諮商心理師、美國正向教養協會認證講師鄭皓仁指出，當父母的焦點全放在孩子身上，急著解決問題，沒有先檢視過去的教養信念與價值觀是從何而來，乃至於教養的標準總是不斷反覆游移、變動，學習再多的教養技巧也無法發揮成效。

同樣的，正向教養也主張：「大人先決定你要怎麼做，而不是要孩子怎麼做。」以設限為例，諮商心理師王嘉琪說，家長必須先想清楚自己的教養界線在哪，這條線不用和別人家一樣。父母也得有安頓好自身情緒的能力，碰到孩子質疑，或是當他無法做到約定時，才可能穩住陣腳，而非一直期望透過孩子行為的調整，

來幫助自己的心情舒坦。而且，當一旦你開始焦慮、慌亂，這條線就會移動，下次要再設限就會更困難。

翻轉教養 2 從著眼於當下（改變問題），轉向放眼於未來（如何增能）

多數被搞得疲憊不堪的父母都曾問過這樣的問題：「怎樣才能讓孩子聽我的？」
「如何才能讓問題不再發生？」當你一直在意這些問題時，你只會需要一根打地鼠的棒子，將孩子的問題一個個敲下去，再等著下次，不同的問題又一個個冒出來。如果換個方式發問，答案可能就完全不同：

「怎樣才能幫助我的孩子感覺到有能力？」

「怎樣幫助我的孩子感覺到歸屬感與價值感？」

「怎樣才能幫助我的孩子學會尊重、合作與解決問題的能力？」

無疑的，這些問題解決的是全局，並且是基於長遠考量的。父母應將眼光放在「教」，教會孩子未來面對社會所需要的能力和品格，懲罰、羞辱與打罵都無法達成上述目標，而教導這些能力的最好時機，正是他犯錯的時候。

翻轉教養 3 先連結情感，再糾正行為

大人通常擅長處理問題，不擅長連結情感。《跟阿德勒學正向教養》一書中指出，過去我們一直以為，成為好父母的途徑，就是專注在糾正孩子的行為上，卻忽略了，如果沒有先連結情感，「糾正行為」其實產生不了效果；讓孩子感覺好，他會做得更好，無論對孩子，還是對大人都是。

此外，傳統的管教方式，是讓孩子為他過去所犯的錯誤付出慘痛代價，從恐懼出發來改變一個人的行為，卻不見得能改變行為背後的心態。美國正向教養協會認證資深導師姚以婷表示，一旦孩子原本做這件事的內在需求未獲得滿足，就可能透過其他不同的行為來獲得，因而從原本的小錯誤，延伸出更多錯誤。

因此，正向教養是父母花時間和孩子建立良好的關係，從鼓勵的角度貼近孩子，改變他內心潛意識裡設定的心理滿足目標，進而幫助他用社會可接納的方式來重新設定內心的目標。「大人們總是忘記了，孩子需要練習的時間比我們想像多很

多，」王嘉琪提醒，在教養上要有的心理準備是：「所有的設限，一定會造成孩子的不舒服，但能陪孩子衝破情緒，留下的就是愛。」

當我們開始將目光放向未來，從替孩子與自己建構能力的角度重新看待教養，允許彼此都能在錯誤中持續學習，獲得不完美的勇氣，最終將會發現，不打罵、不威脅、不討好的教養方式並非只是理想，我們都走在通往正向教養的路上。