

# 陪伴孩子成長的方法

---

112. 5. 8星期一

17:00~18:00

進修部辦公室

輔導老師 詹莉玟



# 我和我的孩子

一本給家長的手冊



—— 青少年篇 ——

鼓勵彼此，容許孩子緩慢成長過程的停滯不明，預留彼此共同與個別休息時間，調適好身心狀態後，與愛繼續同行！



# 孩子對學習沒動機，該怎麼辦？ 找到興趣，建立成功的方法



讓我們透過以下幾個情況，來檢視影響孩子學習的狀況。

- ☐ 1. 家裡沒有明亮、安靜、不受干擾的空間讓孩子專心念書。
- ☐ 2. 孩子總是抱怨作業太多、太難無法達成目標。
- ☐ 3. 孩子的學習是因為害怕被責備、懲罰，或是嘲笑。
- ☐ 4. 孩子的學習是為了獲得讚美和獎賞。

以上的狀況都不應成為孩子學習的主要動機。

孩子的學習是為了可以開拓視野、增加思考能力，對未來的人生有幫助。

# 為了讓孩子更喜歡學習， 我可以做些什麼？



- ① 提供孩子明亮、整齊、安靜、不受干擾的學習環境。
- ② 了解孩子不喜歡學習或不喜歡在家念書的原因，並心平氣和地接納孩子對學習的想法，成為孩子願意分享感受的學習夥伴。
- ③ 孩子因長期的挫折感而排斥學習，可循序漸進設定標準，由簡單到困難，讓孩子找回學習的自信心。
- ④ 用責備、懲罰，或是貶抑嘲笑的方法督促孩子學習，只會讓孩子對學習更加反感。即使一時會讓孩子坐下來念書，孩子也坐不久、無法專注。
- ⑤ 過度讚美與外在獎賞，會讓孩子把學習焦點放在成果上，而害怕成為失敗者，甚至會為了避免失敗而不願意學習新事物。
- ⑥ 家長應多看見並肯定孩子在學習過程中所付出的努力與進步。

營造適合學習的環境、用鼓勵與欣賞的角度，培養孩子對學習的興趣，並讓孩子體會學習是為了成就更好的自己。

# 當我與孩子發生衝突時， 該怎麼辦？



想一想以下何者是你家常發生的情形？

- ☐ 1. 孩子的成績是我們衝突的主要原因。
- ☐ 2. 孩子的態度不好，經常讓我生氣。
- ☐ 3. 我很生氣的時候，會忍不住想動手管教孩子。
- ☐ 4. 我常常在吃飯時會跟孩子起衝突。
- ☐ 5. 衝突發生時，我和孩子都很難冷靜下來。
- ☐ 6. 我會用自己過去的經驗來處理與孩子的衝突。
- ☐ 7. 我與孩子有衝突時，多半靠配偶 / 伴侶或其他家人幫忙解決。

如果以上是你家常見的情形，你需要學習如何處理與孩子的衝突。



# 當我與孩子發生衝突時， 該怎麼辦？

## ● 面對與孩子的衝突，我可以怎麼做？

- ① 不傷害彼此是最重要的原則。無論是言語或是動作上的傷害，都會破壞親子間的信任與安全感，孩子日後更可能容易使用粗暴的方式處理與他人的衝突。
- ② 離開現場是有效處理嚴重衝突的最快方法，以避免可能衍生激烈的暴力行為，造成更大的傷害。
- ③ 找出衝突的原因，並了解可能的解決方法。躲避問題並不會解決問題，設法溝通才能化解問題。
- ④ 持續學習良好的衝突處理方式，可請教配偶 / 伴侶、家人，或是看書，只要是適合自己的學習方式皆可。

衝突不見得是壞事，面對而非逃避，才能提升親子互動的品質與溝通的效能。

# 該如何和孩子溝通？



我們來檢視一下，與孩子溝通的狀況是如何呢？

- ☐ 1. 跟孩子說沒幾句話，就覺得說不下去。
- ☐ 2. 要做的事情很多，沒有太多時間跟孩子慢慢溝通。
- ☐ 3. 只有在和孩子起衝突時，我們才需要花時間溝通。
- ☐ 4. 我清楚知道孩子的想法，不用經常與孩子溝通。
- ☐ 5. 孩子懂我的想法，所以我們不需要花時間溝通。
- ☐ 6. 我不認為需要改變說話的方式，來增進我跟孩子的關係。

當有以上的狀況發生，我們可能需要學習如何與孩子溝通。

沒有學不來的溝通，只怕不想學。

# 該如何和孩子溝通？

## ● 想要跟孩子有良好的溝通，我可以怎麼做？

- ① 「同理對方的立場思考」是有效溝通的關鍵原則，孩子與家長都必須瞭解彼此的意思，才可能成功傳達或分享彼此的想法。
- ② 找出孩子比較習慣的溝通方式，並學習透過這些方式和孩子建立順暢的溝通行為。
- ③ 平日建立跟孩子溝通的習慣，從小事情的分享做起，建立情感交流的基礎，熟習彼此的溝通方式。
- ④ 主動關心孩子的生活點滴，讓孩子感受到家長的關愛，進而增加孩子對家長信任，並有利於溝通。
- ⑤ 溝通的方式非常多樣，盡可能學習適合彼此的溝通方法，多多練習，幫助自己與孩子的溝通更有效。
- ⑥ 請家長試著接受孩子以沈默的方式來表達，有時候需要一些時間，才能說出心裡的話。

溝通不是說服，重要的是表達自己對於家人的關心與愛。