

## 正向家長要忍、忍、忍？

何謂「正向教養」？很多家長誤以為就是要永遠帶著正面情緒的「忍耐的教養」，但若是每天都被孩子氣死三百次，怎麼可能一直有正面情緒？

作者駱郁芬是兒童臨床心理師，擅長兒童發展議題，更是一位在雙職媽媽。駱郁芬說，正向教養不是忍耐，也不是縱容，而是針對孩子的年齡與特質，適度的理解、設限與要求。



這本書運用日常生活的親子對話，為教養問題提供實用方法，以下是一些例子：

1. 遇到長輩不喊人？不要罵，試試示範讓他仿效。

× 「叫人呀，你的嘴巴長哪裡去了？」

○ 「這是王伯伯，我們一起說王伯伯早！」( 讓他仿效 )

2. 多說「我知道」，理解他的感受

× 「你那麼多玩具，很多都沒在玩，不要這麼小氣。」

○ 「我知道你擔心借出去會被弄壞，有沒有你不怕弄壞的玩具呢？」( 這是

同理心 )

### 3. 贏或失敗的態度，孩子從你的反應學

× 「早跟你說過了，誰叫你考前不認真練習。」

○ 「這次輸了你一定很失望，下次要不要試試看……。」

( 把焦點放在解決問題 )

### 4. 建立就寢儀式，避免睡前誘惑

× 「你要是明天爬不起來，就不要給我在那邊哭。」

○ 將時間固定下來，八點洗澡，九點刷牙，九點半睡覺。

( 給孩子睡前儀式 )

面對教養困境時，常有家長問：「要怎樣忍住脾氣？」作者說：「不要忍！」因為被情緒綁架的大腦，是沒辦法理性運作的。你要做的是翻譯你的情緒，把你的火氣翻譯成正向的對話，就能扭轉親子關係。

若家長有興趣，可往以下網頁試閱其中一個情境：

<https://www.thenewslens.com/article/138335>