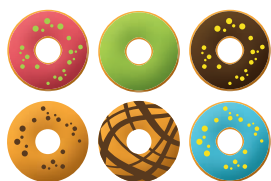


幸福甜甜圈  
翻轉教養

SUCCESSFUL PARENTING. HAPPY FAMILY





幸福甜甜圈  
翻轉教養  
目錄

序文	翻轉教養，經營幸福家庭	龔雅雯	4
緣起	學習成為稱職的父母	施惠玲	6
<b>第1篇 A系列 有愛無礙 GO GO GO</b>			
1	親子溝通有愛無礙	李靜萍	11
2	先天氣質適配教養	吳澄波	20
3	性教育從家庭開始	張月玲	31
4	同儕人際友伴同行	張月玲	39

## 第2篇 B系列 教養孩子有妙招

- 1 生活常規的養成 薛重生 ..... 49
- 2 頂嘴叛逆的處理 薛重生 ..... 58
- 3 孩子說謊的真相 鄭福妹 ..... 67
- 4 善用網路與電視 鄭福妹 ..... 76

## 第3篇 C系列 大手牽小手養樂多

- 1 孩子成長與溝通 施惠玲 ..... 87
- 2 看見孩子的亮點 施惠玲 ..... 98
- 3 家務分工總動員 張翠芬 ..... 107
- 4 理財能力的養成 張翠芬 ..... 117

- 作者簡介 ..... 126

序文  
翻轉教養，經營幸福家庭

孩子身心發展的成敗良窳，家庭扮演著最關鍵的角色。面對變動快速的新學習時代，父母應如何掌握變革，提供孩子迎向未來的能力？充滿愛的幸福家庭，會給孩子很大的安全感，讓孩子勇於面對各種挑戰。

這是一個最好教養的時代，也是一個最壞教養的時代。這個時代資訊多，卻也充滿許多誘惑，在充滿變局的環境，未來孩子面臨的挑戰與競爭，更劇烈更強大，關於教養，比起以往，有更多的課題，更不一樣的情境。

缺乏信心的父母教不出勇敢的孩子，充滿焦慮的父母教不出能解決問題的孩子。如何做一個新世紀的稱職父母，如何經營幸福家庭？父母的思維、態度與想法，都要與時俱進，父母要正視孩子不同階段的成長，給予不同的協助，父母不僅要開展視野，必須「翻轉」視野，才能在變局中看見更明媚的教養風景。

本市自九十八年起，開辦系列親職教育團體深獲好評，由於本市幅員廣大，推出的「幸福甜甜圈」親職教育團體，服務量尚不足以滿足國小學童家長的需求，同時，考量現代人生活忙



碌，難以增加團體次數及時間，遂著手編撰《幸福甜甜圈·翻轉教養》手冊。

感謝家庭教育中心同仁的用心，聘請陳若琳、周麗端、吳澄波等教授指導，以及邀集優秀親職教育團體帶領老師協助，經過多次討論、編修、審查、校對，編印《幸福甜甜圈·翻轉教養》手冊。手冊共分為三篇，除提供參加成員，做為延伸閱讀的教材，也期能提供未能參加的家長自我成長的機會，學習成為稱職的父母，陪伴孩子共同成長。

《幸福甜甜圈·翻轉教養》手冊，打破刻板的教養方式，冀盼這本教養手冊成為家長陪伴子女成長的好幫手，提供父母可信賴的教養策略，學習正確的教養觀念，增進家庭溫馨的互動，營造幸福美滿的家庭生活，幫助孩子具備迎接未來的信心、勇氣和能力。

龔雅雯（新北市政府教育局長）

緣起

## 學習成為稱職的父母

大多數的親職教育是以講座型態進行，但新北市政府家庭教育中心考量單次性親職講座以單向授課為主，效果有限，可能無法滿足不同家長的需求。因此，自九十八年起，開辦系列親職教育團體，整合有興趣投入親職教育服務的志工，提供更符合家長需求的親職教育團體方案，讓參與的家長針對教養問題共同討論，並形成支持陪伴團體。

累積多年來的經驗，我們陸續發展了三套親職教育團體方案，每套方案上課四次，每次二・五小時，進行一項主題的探討，成員以八～二十位國小學童家長為原則，利用影片欣賞、體驗活動、繪本導讀、問卷、學習單等多元方式進行。此種透過討論、溝通及分享的團體設計受到廣大父母、祖父母、甚至新住民家長的熱烈迴響。然而短暫的四堂課，參加的成員往往覺得意猶未盡，考量現代人生活忙碌，難以增加團體次數或時間，遂著手編撰《幸福甜甜圈・翻轉教養》手冊，希望提供給參加的成員，做為延伸閱讀的教材，以充實團體課程內容，協助家長提升教養知能，擴展親職教育團體成效，並展現多年來耕耘親職教育團體之成果。

本書分為三篇，每一篇配合一個系列的親職教育團體課程，內容包含自我檢測、教養方法

與態度、常見的教養難題解答、教養小祕訣、親子互動好點子及相關資訊與社會資源等。父母可以依照自己的需求選擇閱讀。各冊主題說明如下：

第一篇內容配合 A 系列「有愛無礙 GO GO GO」親職教育團體，主題包括：（一）親子溝通有愛無礙；（二）先天氣質適配教養；（三）性教育從家庭開始；（四）同儕人際友伴同行。內容主要探討親職教養的基本概念，透過檢視自己的教養觀念及管教方式，學習認識孩子的優勢智慧，建立良好的親子溝通模式。

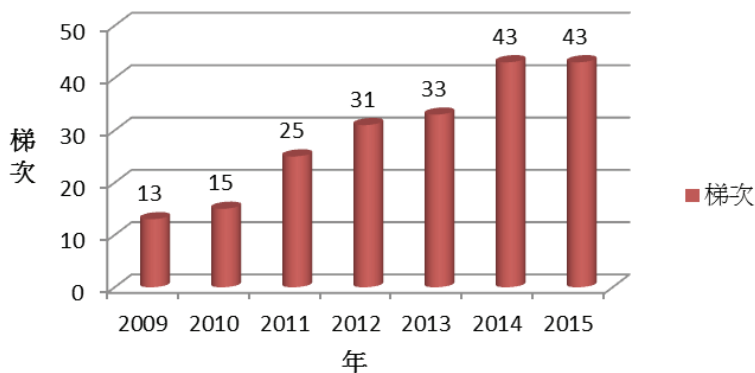
第二篇內容配合 B 系列「教養孩子有妙招」親職教育團體，主題包括：（一）生活常規的養成；（二）頂嘴叛逆的處理；（三）孩子說謊的真相；（四）善用網路與電視。內容主要探討如何處理孩子的負向行為，釐清自我對於負向行為的理解，引導家長以正向思維面對問題，學習以不同的角度及方法面對及處理孩子的行為，提升親職效能。

第三篇內容配合 C 系列「大手牽小手養樂多」親職教育團體，主題包括：（一）孩子成長與溝通；（二）看見孩子的亮點；（三）家務分工總動員；（四）理財能力的養成。內容主要以落實性別平等概念於家庭生活及親職教育，協助父母找到孩子的優勢智慧；打破家長性別刻板印象，建立適合孩子的性別期待。

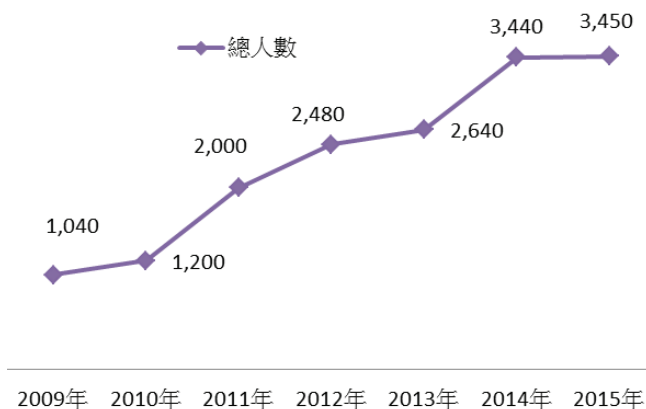
自九十八年迄今累計辦理超過兩百梯次「幸福甜甜圈」親職教育團體，受惠人次累計達一六二五〇人次，辦理梯次及人次皆呈現逐年增加的趨勢，足見辦理成效逐漸受到家長及承辦單位的肯定，服務質量皆為全國同類型服務之首。各年度「幸福甜甜圈」親職教育團體梯次統

計表及參加人次統計表如下：

新北市政府家庭教育中心  
歷年辦理親職教育團體梯次表



新北市政府家庭教育中心  
歷年辦理親職教育團體參加人次統計表





「幸福甜甜圈」親職教育團體，目前大多由新北市所屬各國民小學向新北市政府家庭教育中心申請辦理，為擴大服務的面向與廣度，自一〇三年開始於圖書館、社區等機構推廣辦理，有興趣參加的家長可直接至各申請辦理學校及單位報名參加，辦理「幸福甜甜圈」親職教育團體的學校及單位可至新北市政府家庭教育中心網站，<http://family.npc.edu.tw>查詢。

由於新北市幅員廣大，在人力資源有限的情況下，推出的服務量尚不足以滿足各地區國小學童家長的需求，本書除提供參加成員做為延伸閱讀的教材，也期能提供未能參加「幸福甜甜圈」親職教育團體的家長自我成長的機會，學習成為稱職的父母，陪伴孩子共同成長。



第 / 篇

A 系列 :

有愛無礙  
GO  
GO  
GO

# 1 親子溝通有愛無礙

一、自我檢測 下列敘述若符合你的狀況，請在空格內打勾。

- 1. 我每天與孩子聊天超過二十分鐘。
- 2. 我會關心孩子，問他：「你怎麼了？」、「你今天開心嗎？」，或是「你希望我怎麼做？」
- 3. 當孩子做出令我困擾的行為，我會先耐心提醒孩子，不會立即責怪。
- 4. 如果我錯了，會向孩子道歉。
- 5. 我重視孩子提出的問題，會一起討論並具體回應。
- 6. 我會放下自己的想法，以關愛的眼神，專注的傾聽，讓孩子把話說完。
- 7. 我與孩子溝通時盡量不出現情緒性字眼，例如：我跟你說過多少遍。
- 8. 除了語言之外，我會善用非語言的親子溝通方式，像是：拍拍肩膀、摸摸頭、擁抱孩子，或是寫小卡片等。
- 9. 我不會用命令的口氣跟孩子說話。例如：你給我閉嘴、你馬上給我……。
- 10. 我會站在孩子的立場體會她／她的心情、感受或想法。



## 檢測結果

- 8、10 個勾 表示你的親子溝通良好，請繼續保持。
- 4、7 個勾 表示你的親子溝通還有進步的空間。
- 1、3 個勾 表示你的親子溝通要加油。

## 二、親子溝通有愛無礙

- 「回到家不要把衣服到處亂丟，你要我講幾次你才會聽啊！」
- 「叫你不要一直滑手機，你是沒聽見嗎？」
- 「你不要一天到晚坐在電腦前玩遊戲，可以嗎？」
- 「你功課做完了沒？每天都要我盯！」
- 「你太過分了！」
- 「你不應該……。」

親子溝通，為什麼有時候會變成親子衝突？  
親子溝通，到底是要孩子聽我們的話？還是我們傾聽孩子內心的話？



上述溝通型態用了很多「你……」，這就是所謂的「你訊息」。「你訊息」通常包含了指責和批評，孩子聽了會感覺不舒服，因而造成親子衝突，甚至拒絕溝通。

## (一) 我想更懂你

當父母對孩子的行為感到困擾時，可以善用「我訊息」，以增進良好的親子互動。「我訊息」的表達有三部曲：

1. 具體說出孩子令你困擾的行為，別先責怪孩子。例如：「當我看到你這麼晚還沒回家……」
2. 堅定地說出你對孩子的行為有何感受。例如：「……我覺得很擔心……。」
3. 說出孩子的行為可能導致的後果。例如：「……因為我不知道你會不會發生什麼意外……。」

「我訊息」參考句型：「當你……的時候，我覺得……因為……。」例如：1.「我看見你一直在滑手機，我很擔心你的眼睛會過度使用，這樣對眼睛不好。」2. 孩子想跟爸爸聊天，但是爸爸下班回家已經很累。如果爸爸用「我訊息」表達：「我現在好累、好疲倦，先讓我休息，等一下我們再聊，好嗎？」孩子更能體諒爸爸。

## (二) 溝通方式

親子溝通時，如果父母能站在孩子的立場，同理孩子的心情，傾聽孩子的感受及想法，尊



重孩子，孩子便能感受到父母的愛，更加願意說出自己真正的想法。只要能掌握下列原則，親子溝通會更和諧。

### 1. 傾聽

真正的傾聽應該先放下自己的想法，以關愛的眼神，專注的態度，讓孩子把話說完，如此才能正確地瞭解孩子，聽出孩子真正想表達的意思。

### 2. 同理心

放學回到家，佑佑哭著說：「我今天在學校被同學欺負了。」當孩子傷心、難過、生氣的時候，父母應該同理他的情緒。此時，父母可以說：「你覺得很難過，要不要說說看，今天發生了什麼事？」不要一味地用自己的角度來思考孩子的問題，有時候站在孩子的立場，體會她的心情、感受或想法，會讓彼此的關係更親近。

### 3. 尊重

尊重孩子是獨立完整的個體，接納孩子可以有不同的想法、意見、情緒、隱私，並予以尊重，給孩子彈性的自由空間，這樣孩子才能學會獨立自主。走進服飾店，母親心裡希望孩子選藍色的褲子，但孩子卻選了白色。母親說：「妳確定要選白色？白色褲子容易髒，我看你還是



選藍色的吧！」結果母親與孩子都不開心。

父母可以在孩子還沒做決定前，先把自己的想法告訴孩子，讓孩子自己思考，而不是在孩子做了決定後，才提出不同的意見，造成無謂的衝突，父母應該讓孩子為自己的選擇負責。

#### 4. 勇於道歉

父母有時候會做錯事，也會有情緒，做出錯誤的判斷。當父母誤會孩子時，要學習放下身段，向孩子道歉。這樣不但不會減損父母的權威，反而能贏得孩子的尊敬，也是一種身教。

在日常生活中，肢體接觸也是很好的溝通方式。當孩子傷心難過時，父母適時擁抱孩子，能讓孩子感受到親情的溫暖；當孩子表現良好時，父母給予鼓勵或拍拍肩膀，都能肯定她／她的表現。只要父母運用適當的溝通方法，便可營造良好的親子關係。

#### 三、我該怎麼辦？

問1：為了讓孩子過好的生活，我努力工作，常常很晚回家。可是回到家看到衣服丟得亂

七八糟，孩子都不整理，我該怎麼辦？

答1：（1）運用「我訊息」溝通三部曲



找個時間與孩子坐下來好好聊聊，告訴孩子：

「看見你把衣服亂丟，我很難過，因為我花了很多時間才把家裡整理好，我希望你可以隨手把衣服收好。」

### （2）傾聽並同理

父母應站在孩子的立場，聽聽孩子內心的感受與想法，同理孩子的心情，再說明家裡的經濟情況，讓孩子能夠體諒父母的辛苦，瞭解父母的關懷。

問2：我問孩子問題的時候，他都不回應，我該怎麼辦？

答2：（1）尊重隱私

每個人都是獨立的個體，不管對任何人都需要一定的尊重，孩子有可能當下不想說，父母應該尊重孩子當下不想說的心情。

### （2）找出原因

當孩子不回應時，父母應先瞭解孩子不回應的原因。父母是否常用責罵或嘮叨的方式，給孩子太大的壓力，讓孩子害怕，或是常讓孩子感到不被尊重，久而久之就不和父母溝通了。

### （3）青春期的轉變

孩子進入青春期中後，同儕的影響遠大於父母，這是孩子成長尋求獨立的過程，父母要能





夠坦然接納孩子的成長與改變。

問3：孩子經常忘了帶作業回家，我常常提醒，還是無法改善，我該怎麼辦？

答3：（1）瞭解原因

找出孩子是因為生活習慣不好？還是故意引起注意？或是有其他原因？

（2）協助孩子找到方法

父母可以跟孩子一起討論解決的方法。例如：在放學前檢查聯絡簿、核對各項作業是否帶齊。或是給予孩子心理支持和實際協助，例如：「你會忘東忘西一定有原因，是不是有什麼困難，需要我的協助嗎？」

（3）從錯誤中學習

體驗任何經驗都是一種學習，允許孩子有犯錯的機會，從錯誤中累積經驗。每個孩子的发展與理解能力不同，父母應該用簡單、具體的話語，耐心引導與陪伴。

## 四、小祕訣

1. 與孩子溝通前，先穩定自己的情緒。

2. 接納孩子的感覺，傾聽孩子的想法與需求。



3. 儘量少說「你應該……」、「你總是……」，多運用「你認為呢？」、「你覺得呢？」。
4. 運用「我訊息」處理孩子令父母感到困擾的行為。

## 五、親子互動

### 好點子



#### 1 分享生活點滴

例如：睡前彼此說悄悄話、晚餐時請每個人分享「最××的事情……」，說說愉快的、有趣的、難過的、挫折的、特別的事。父母可以用開放式問句與孩子互動，例如：「你今天在校有沒有發生什麼特別的事？」除了增加樂趣，也學習不同的溝通方式。

### 好點子



#### 2 各式桌遊

桌遊非常適合親子互動，過程中可以一起討論，瞭解彼此的想法。遊戲中，孩子會提高投入的動機，父母可以適時「放水」，讓孩子感受到勝利的成就與喜悅。

### 好點子



#### 3 出遊規劃

訂定假日出遊計畫，讓孩子主導，父母可以透過家庭會議，讓家庭成員表達不同的意見和想法。不論結果如何，都要肯定孩子的付出與努力。



## 六、參考資源

### ■ 書籍

《親子溝通藝術：教養子女的好方法》，吳澄波著，2003，揚智

《雙贏親子溝通的四大祕訣》，吳娟瑜著，2011，清涼音

《媽媽不會回答的話》，徐權鼎著，2014，文經

《好父母必須聽懂孩子心裡的85句話》，車志勝著，2013，創意

### ■ 繪本

《我不是完美小孩》，幾米著／繪，2010，大塊

《乖乖睡好不好》，郝廣才著，安嘉拉萊繪，2008，格林

《我的願望：天天不挨罵》，楠茂宣著，石井聖岳繪，張桂娥譯，2014，小魯

### ■ 網路

《大企家的隨堂考》影片，新北市家庭教育中心

<https://www.youtube.com/watch?v=Zmrqh33v7KM>

文化部兒童文化館／繪本花園，<http://children.moc.gov.tw/garden/>



## 2 先天氣質適配教養

一、自我檢測 下列敘述若符合你孩子的狀況，請在空格內打勾。

- 1. 孩子喜歡動態遊戲，不喜歡靜態遊戲。（活動量）
- 2. 孩子吃飯、睡覺的作息時間規律。（規律性）
- 3. 孩子到陌生環境，不會有退縮的行為。（適應性）
- 4. 孩子與不熟悉的人相處時，感到自在。（趨近性）
- 5. 孩子總是笑咪咪的，人見人愛。（情緒本質）
- 6. 孩子生氣時，不會拳打腳踢或嚎啕大哭。（反應強度）
- 7. 孩子情緒不好時，很容易逗他／她開心。（注意力分散）
- 8. 孩子不容易覺察到人事物的改變，如媽媽改變髮型、床舖換了床單、玩具換了位置等。（敏感度）
- 9. 孩子從事一項活動，遇到困難時仍不放棄。（堅持度）
- 10. 對於沒有吃過的新食物，孩子願意試試看。（適應性）



## 檢測結果

從檢測中可以瞭解孩子的氣質傾向，讓父母選擇適宜的方法來教養孩子。

## 二、從瞭解孩子的先天氣質談父母的教養態度

### (一) 什麼是先天氣質？

所謂的氣質，通常指的是一個人給別人的感覺，像是言行舉止很斯文、氣質高雅。這裡談的「先天氣質」是指孩子生下來對環境刺激的反應，先天氣質是天生的，是反映孩子與周遭環境互動的方式及主要的情緒品質。父母若能瞭解孩子的先天氣質，適度調整教養方式，可以讓孩子有良好的發展。

根據A. Thomas和S. Chess所提出的氣質理論，孩子的先天氣質可區分為活動量、規律性、適應性、趨近性、情緒本質、反應強度、注意力分散、敏感度、堅持度等九大向度，分別說明如下：

### 活動量

活動量較大的孩子，即使白天已經玩得很瘋，回家後還是不停地在床上跳來跳去、在客廳跑來跑去，一刻都靜不下來，父母應注意孩子的安全，讓孩子盡興地活動，發洩過度精力；對





於活動量較小的孩子，可以鼓勵孩子當小幫手，讓他們動動手、跑跑腿。

### 規律性

規律性高的孩子每天睡覺及醒來的時間相當固定，物品都放在固定的位置，這樣的孩子比較不能適應改變，一旦有所變動，父母宜事先告知，讓孩子有心理準備；對於規律性低的孩子，父母可以試著協助規劃時間，按時做完該做的事，並適時鼓勵孩子。

### 適應性

適應性低的孩子對於改變房間的布置、寢具、玩偶或轉換環境較難適應，父母宜多給孩子一些時間調適，



並適時安撫，尤其是搬家或轉換學習環境等較大的變動，父母可以事先與孩子一起參觀新環境，讓孩子有心理準備；適應性高的孩子對於人事物的改變比較不那麼敏感，父母應該注意孩子的安全，避免危險。

### 趨近性

趨近性低的孩子對於陌生人總是閃閃躲躲、害羞內向，父母可以帶孩子多接觸不同的人、事、物，拓展孩子的生活經驗，並事先告知會碰到的人及環境，讓孩子做好心理準備；至於大方、外向的孩子，父母應提醒孩子自我保護之道。

### 情緒本質

有的孩子整天笑咪咪、心情愉快，對人十分友善，討人喜愛；有的孩子常常擺一張臭臉，心情總是悶悶不樂。父母應以身作則表現開朗樂觀的態度，對於這樣的孩子，可以運用繪本引導孩子瞭解自己的情緒，也可以準備一面造型可愛的鏡子給孩子，鼓勵孩子多些笑容。

### 反應強度

情緒反應強烈的孩子對於不如意的事情，會大哭大叫，反應強烈。父母的因應之道：1. 先穩定孩子的情緒；2. 保持溫柔而堅定的態度，不因孩子情緒反應激烈而妥協；3. 示範心平氣



和的表達方式；4. 避免孩子傷害自己。面對反應強度較低的孩子，父母宜鼓勵孩子適時表達想法，或運用畫畫、玩偶等方式來協助。

### 注意力分散

孩子的注意力與發展階段息息相關，父母應瞭解孩子的專注時間。面對注意力分散的孩子，父母可以試著這麼做：1. 陪伴孩子一次只做一件事，提高孩子的專注力；2. 學習內容可以分成小段落，分段學習，時間不宜太長；3. 如果孩子能專心完成一件事情，父母可以適時讚美與鼓勵；4. 學習環境中避免放置容易讓孩子分心的事物，例如：電視、電腦、玩偶、公仔、多功能鉛筆盒、鏡子等。

### 敏感度

有的孩子對周遭環境或事物非常敏感，例如：不喜歡穿毛衣，因為皮膚較為敏感；不喜歡吃青菜，覺得青菜有怪味道；聲音大一點，就睡不著；媽媽剪了新髮型，馬上就發現。對於敏感度高的孩子，父母宜瞭解孩子的感受，當下給予回應；對敏感度低的孩子，父母應提醒孩子注意周遭環境的改變，可適時給孩子環境、聲音、視覺等刺激的訓練。

### 堅持度





堅持度高的孩子碰到困難不會輕易放棄，勇於接受挑戰，努力完成；堅持度低的孩子碰到困難很快就會放棄。父母可以從旁協助，從簡單到複雜，逐步增加難度，鼓勵孩子多嘗試，當孩子完成時，給予讚美與鼓勵。

根據以上九種先天氣質，大致可以將孩子歸結為三種類型：

### 樂天型的孩子

此類型的孩子情緒平穩鎮定，常保持愉快心情，也很容易接受和適應新的經驗，他／她們的習慣是有規則、可預測的。

### 難養型的孩子

此類型的孩子是好動的、易怒的、習慣也不規則，對於例行事件的改變常有激烈的反應，也不容易適應陌生人及新環境。

### 慢熱型的孩子

慢熱型的孩子不容易適應陌生人或新的情境，他們對於新奇的事物總是以溫和的方式來回應。例如：孩子會將臉轉開以拒絕別人的擁抱，而不是以激烈的方式來拒絕。



## （二）先天氣質與教養的適配性

父母要注意自己的教養態度與孩子先天氣質的適配性。若適配良好，孩子會有較好的自我概念、較高的自尊。面對難養型的孩子，父母耐心適切地回應與教養後，孩子會變得比較容易相處；對於慢熱型的孩子，父母能夠以接納、包容的態度，耐心地面對，允許孩子用自己的步調去面對新事物，就能逐漸適應。

相反地，孩子先天氣質與父母教養態度適配不佳時，父母可能會採取權威的教養方式，造成親子關係緊張，引發孩子更強烈的反彈。

先天氣質沒有好壞，每個孩子都是獨一無二的寶貝，當父母能夠瞭解並接納孩子的個別差異，把握「因材施教」的原則，根據孩子的先天氣質做適當的調整，以不同的方式來教養不同的孩子，使親子關係更和諧，教養變得更輕鬆。

## 三、我該怎麼辦？

問1：我的孩子很敏感，有沒有辦法改變？

答1：（1）接納孩子的先天氣質

一般而言，敏感的孩子感受力強，具藝術家的特質，父母可將其敏感特質導向藝術領域



的學習。

### (2) 先天氣質可能改變

長期而言，人的先天氣質可能會改變。孩子的先天氣質會因為父母的教養態度與方式，以及生活中的重大事件而改變。

### (3) 提供適配的教養方式

父母提供安全、溫暖的教養環境，適時回應孩子的需求，建立信任的親子關係，孩子就能逐漸適應。

問2：我的孩子個性完全和我相反，整天在家跑來跑去、跳來跳去，我該怎麼教養孩子？

答2：(1) 檢視自己的教養態度

若親子間的個性差異很大，父母可能比較容易失去耐性，採用比較權威的方式教養孩子，造成親子衝突，父母宜檢視自己的教養態度。

### (2) 訂立原則約法三章

和孩子溝通，透過討論，具體訂出遵守的原則、可以接受的範圍。

### (3) 保持彈性欣賞孩子

面對親子間的個性差異，如果能保持彈性，就能換一個角度欣賞孩子。

### (4) 配偶的支持



配偶的相互支持，能夠為彼此帶來力量。當孩子面對父母一致的教養態度時，情緒及行為較為穩定，也能獲得安全感。

問3：我的孩子很害羞內向，我該怎麼辦？

答3：（1）增加和人接觸的機會

平時可以帶孩子在住家附近散步，或一起上街購物，增加孩子接觸不同人、事、物的經驗，增強孩子接觸外界的信心。

（2）訓練與人互動的技巧

透過身教協助孩子學會如何與人互動，父母平時主動與人打招呼，孩子耳濡目染，漸漸就能學會不害羞。

問4：我的孩子生氣時，總是會大聲吼叫，我該怎麼辦？

答4：（1）先穩定自己的情緒

父母不隨著孩子的情緒起舞，當下不處理事件，先處理自己及孩子的情緒。

（2）接納孩子的情緒

抱抱孩子，跟他說：「我知道你很生氣，來，我秀秀一下。」或是轉換環境，帶離現場轉移注意力，父母宜先瞭解孩子的需求，接納孩子的情緒，再做處理。



### （3）平時的溝通

父母引導及鼓勵孩子用適當的方式來表達自己的感受和想法。告訴孩子，每個人都會有情緒，情緒沒有好壞，但表達的方式有適當與不適當，當孩子生氣時，可以鼓勵孩子這樣說：「我現在很生氣！」而不是以吼叫的方式發洩。

## 四、小祕訣

1. 先天氣質無好壞之分，應以正向態度接納孩子的先天氣質。
2. 父母的管教方式宜依據孩子的先天氣質適度調整，才能協助孩子成長。
3. 長期而言孩子的先天氣質，可以透過適當的教養方式改變。

## 五、親子互動

### 好點子 ● 1 競賽性遊戲提升挫折忍耐力

和孩子玩競賽性遊戲，提供成功經驗使孩子對遊戲產生興趣，接著讓孩子體驗輸的感覺，家長透過互動及觀察瞭解孩子的挫折忍耐力，提升孩子的堅持度及挫折忍耐力。



## 好點子 ● 2 音樂培養好心情

透過與家人共享、共玩音樂，讓孩子隨時保持好心情。例如：一起聽音樂，彈奏樂器；晚上睡覺前，播放柔和的音樂，讓孩子平穩地入睡，養成規律的生活習慣及穩定的情緒。

## 好點子 ● 3 消耗體力的運動

陪孩子從事高運動量活動，如跑步、游泳、打球等，讓孩子消耗過盛精力，穩定孩子情緒，改善好動的習性，同時也能培養其堅持度及適應性。

## 六、參考資源

### ■ 書籍 —

- 《孩子的氣質你最懂》，王珮玲著，2010，遠流
- 《看見孩子的亮點》，張英熙著，2013，張老師
- 《潘懷宗的慢管教養》，潘懷宗著，2013，平安
- 《看得遠的就是好母親》，番紅花著，2010，圓神



### 3 性教育從家庭開始

一、自我檢測 下列敘述若符合你的狀況，請在空格內打勾。

- 1. 孩子曾問我，他／她是怎麼生出來的。
- 2. 孩子曾問我，肚子裡為什麼會有小寶寶。
- 3. 孩子對於身體各部位器官的名稱很好奇。
- 4. 孩子曾問我，為什麼男、女生小便方式不同。
- 5. 孩子曾問我，為什麼女生和男生的胸部不一樣；為什麼男生會長鬍子。
- 6. 我曾和孩子談過青春期的生理變化，例如：如何使用衛生棉、如何處理夢遺。
- 7. 我曾和孩子談過色情電視節目、影片或書刊的影響。
- 8. 我和孩子討論過如何保護自己的身體，避免性騷擾、性侵害。
- 9. 我曾和孩子談過如何與異性相處。
- 10. 我曾和孩子共同閱讀或欣賞與性教育相關的書籍或節目。



## 檢測結果

打勾愈多，代表父母與孩子對性生理變化的關注愈高。

## 二、我家孩子轉大人

孩子的性教育該從什麼時候開始？當孩子生理開始產生變化的時候，父母該如何與孩子談？與孩子溝通需要掌握哪些技巧和原則？

對很多父母來說，性教育是個難以啟齒的話題，其實許多圖畫書的內容可以解決一些尷尬或較難對孩子啟口說明的問題。當孩子問你這些問題時，有時候直接簡單的回答，反而是最好的辦法，一味的閃避可能會造成更多的疑惑。

### (一) 家庭是性教育的起點

家是孩子學習的源頭，也是孩子性教育最佳的起點，父母若能以開放接納、正向的態度與孩子共同面對生理的變化，給予正確的性知識，能讓孩子建立正確的性價值觀與態度，學會保護自己。

家庭教育能夠幫助孩子解答對生理的疑問，滿足對性的好奇，並且有助於生理、心理和情緒方面的發展，學習性別角色認同，培養正向的自我概念，建立符合社會期待的態度及行







為，適當地表達愛與尊重，培養健全的人際關係與身心發展。

## (二) 如何與孩子談性

發現孩子對身體器官感到好奇時，不要對孩子的行為舉止感到不安，而是坦然面對孩子的疑問，以平常心看待與性有關的問題；父母使用正確的名稱介紹性器官，跟介紹眼睛、鼻子、嘴巴一樣，父母願意坦然說明與討論，也是在示範一種正向的態度，幫助孩子接納自己的身體。

只要掌握下列幾個基本原則，跟孩子談性，並不是那麼困難。

1. 愈早開始愈好
2. 生活中適時進行機會教育
3. 回答問題要坦誠、具體
4. 不要怕回答問題，也不必硬充專家
5. 準備充分，問題就不成問題

父母克服內心的不安與孩子談性，不只增進孩子的性知識，也能夠協助孩子學習到愛、尊重、自我保護與負責等能力。

### 三、我該怎麼辦？

問1：我們該怎麼對孩子進行性教育？

答1：（1）父母是孩子的性啟蒙老師，除了與孩子談心，也要與孩子談性。性教育愈早開始愈好，在嬰兒時期，父母替孩子洗澡，觸摸孩子肌膚時，就是一種性教育。

（2）隨著孩子進入青少年時期，遇到各種生理狀況，如女生初經來潮、男生第一次夢遺，父母可藉機告訴他們原因，並指導需要注意的事。

（3）性教育不只是提供正確的性知識，也包括培養孩子健康的性觀念和態度，父母的身教非常重要，與孩子談性教育時，態度坦然、自在，就是對孩子最好的身教。

問2：孩子問：「我從哪裡生出來的？」該如何回答？

答2：（1）孩子小的時候，可以運用繪本、卡通，教導孩子男女身體結構的差異，瞭解父母相愛、結婚、懷孕、生育等過程。例如：《寶寶：我是怎麼來的》繪本，以圖文方式介紹外生殖器官，適合三至八歲的孩子。



(2) 當孩子進入青春期之前，父母可提供網路資訊、相關書籍、影片，親子共同觀賞討論。

問3：我發現孩子常撫摸自己的生殖器官，該如何處理？

答3：(1) 父母對性教育的態度，影響孩子的性觀念和認知。

當孩子開始對性器官感到好奇，去撫摸、玩弄甚至出現自慰行為，只是單純覺得有趣或舒服。當父母發現孩子有這種情況時，不需要大驚小怪、制止或責罵，可以安排有趣或消耗體力的活動，轉移孩子的注意力，藉此培養孩子廣泛的興趣。

(2) 隨著年紀漸長，要讓孩子知道「隱私」的重要。告訴孩子摸自己的生殖器官是私密的行為，不能在公開場合做，這是保護自己，也是尊重別人。

(3) 注意衛生，生殖器官及其周圍要保持乾淨。發現孩子玩弄生殖器官時，父母以溫和而堅定的語氣告訴孩子，如果手不乾淨，觸摸生殖器官容易受到感染。

問4：孩子看到父母在房間「做愛」，該如何處理？

答4：(1) 父母不必慌張，也不必責罵孩子，以自然的態度，清楚明白地告訴孩子，這只是有彼此相愛的大人結婚後才可以做的事。

(2) 父母儘量避免這樣的事情再出現，如果孩子出現負面情緒，父母就必須與孩子溝



通，瞭解原因，及時導正孩子的觀念。

(3) 父母「做愛」時，應關上房門，平時也要教導孩子進入父母的房間應該先敲門，經父母同意後，才能進入，這是一種禮貌，更是一種尊重。

(4) 教導孩子不宜宣揚，尊重父母的隱私。

## 四、小祕訣

1. 父母藉由生活中的機會教育，提供正確的性知識和價值觀。

2. 運用圖片、繪本、互動式影片、多媒體等教材，配合孩子的成長階段，讓孩子更容易理解和學習。

3. 當孩子出現第二性徵時，讓家人瞭解生理變化所帶來的改變，相互尊重與包容。

4. 父母坦然接納孩子身心的變化，讓親子在自然的氣氛下談性。

## 五、親子互動

### 好點子



#### 1 認識身體的密碼

從日常生活中，藉由親子互動認識身體的成長與變化，例如：跟孩子一起洗澡，讓孩子以



自然的方式認識身體器官。但是孩子進入國小中年級之後，宜避免親子共浴。

## 好點子



### 2 親子共讀

陪伴孩子閱讀相關的繪本、影片與書籍，一起分享與討論。

## 好點子



### 3 選購衛生用品貼身衣物

與孩子一起選購衛生用品及貼身衣物，教導使用方法。

## 六、參考資源

### ■ 繪本 ——

《小威向前衝》，尼可拉斯·艾倫圖文，黃筱茵譯，2010，維京

《有什麼毛病？》，巴貝柯爾圖文，黃鈺璇譯，2000，格林

《我的小雞雞》，山本直英著，佐藤真紀子繪，游蕾蕾譯，2003，維京

《媽媽沒告訴我》，巴貝柯爾圖文，黃聿君譯，2003，格林

《種子寶寶》，提利·勒南著，武忠森譯，2004，愛智

《薩琪到底有沒有小雞雞？》，提利·勒南著，謝蕙心譯，2015，米奇巴克



《寶寶：我是怎麼來的》，瑪麗安娜、里斯圖文、沙子芳譯，1992，台英

■ 書籍——

《不怕小孩問：寫給父母的親子性教育指南》，賈斯汀·里查森、馬克·查斯特著，柯清心譯，2008，大辣

《畫說小學生性教育》（2版），MBC Production著，明日女性中心企劃，李貞嬌譯，2014，遠流

《與2~12歲孩子輕鬆談性》，羅莉·伯金坎著，楊淑嬪譯，2004，新苗

《魔法青春旅程：4到9年級學生性教育的第一本書》，卓家意、湯家綾著，蝗蟲哥哥繪，2013，書泉

■ 影片——

1. 《青少年性教育宣導DVD》，衛生福利部國民健康署健康九九網站

2. 《蛻變與成長》，杏陵醫學基金會



## 4 同儕人際友伴同行

一、自我檢測 下列敘述若符合你的狀況，請在空格內打勾。

- 1. 我的孩子會和我分享同學及朋友的事情。
- 2. 我的孩子懂得人際與說話技巧，不會說出傷人的話。
- 3. 當同學或朋友傷心時，我的孩子會去安慰他／她。
- 4. 我的孩子在同學或朋友表現好的時候，會讚美他／她。
- 5. 我的孩子會主動和同學及朋友聊天、玩遊戲。
- 6. 我的孩子有禮貌、熱心助人。
- 7. 我的孩子不會處處和同學或朋友比較。
- 8. 我的孩子不會因為比賽或遊戲輸了而遷怒別人。
- 9. 我的孩子個性溫和，懂得尊重別人。
- 10. 我的孩子可以接受別人的批評。



## 檢測結果

- 7、10 個勾，表示孩子的人際關係良好。
- 4、6 個勾，表示孩子的人際關係有進步的空間。
- 1、3 個勾，表示孩子的人際關係需要加強。

## 二、人際技巧從小建立

身為父母的我們還記得自己小時候和朋友相處的情形嗎？在人際交友與同儕之間的互動曾經發生哪些問題？我們又是如何解決的呢？記得小時候，我是轉學生，為了跟同學做朋友，放學時，我會幫他／她們背書包；有一次班上的男生想跟我玩，但我以為他要捉弄我，所以我就追著他跑。現在回想起來，這些都是欠缺人際技巧的緣故。孩子在交友上會不會遇到跟我們類似的問題？我們又該如何協助孩子？

### (一) 同儕關係的重要

從小建立良好的同儕關係，對孩子很重要。藉由人際互動可以得到同儕的接納與認同，瞭解自己在學校及團體中的定位，產生歸屬感，學習如何與人相處，建立良好的自我概念，在團體互動中適切地表達自己，增進孩子人際社交的能力，與人和諧相處。







## (二) 影響同儕關係的因素

同儕關係對孩子的生活有重要的影響，當孩子抱怨沒有人想跟他玩，分組時沒人想跟他／她同組，父母要協助孩子探究原因。影響孩子同儕關係的原因包括：

1. 行為模式：自我意識強、固執不合群、愛與人爭吵、具攻擊性、不擅溝通，自然不受歡迎。
2. 服裝儀容：有些孩子不注重個人衛生，服裝儀容不整或身上有異味，造成其他孩子排斥。
3. 學業成績：孩子會因為成績的差異被同學排擠，因此更自卑或更驕傲，這些都會影響孩子與同儕的互動。



### (三) 協助孩子建立良好同儕關係

當孩子在人際互動上遇到挫折，父母如何協助孩子建立良好的同儕關係？

1. 傾聽與接納：耐心、專注地傾聽孩子在人際上遇到的困難，讓孩子得到情緒的支持與紓解。

2. 瞭解原因：與孩子探討同儕互動的情形，協助孩子釐清是否是自己的問題，例如：愛打小報告、愛生氣等。

3. 察言觀色：教導孩子觀察別人的心情變化，瞭解別人的想法與感受，做出適當的回應。

### (四) 衝突的處理

當孩子與同儕發生衝突時，先處理孩子的情緒，並瞭解衝突的原因，找出解決的方法，讓孩子瞭解每個人都有不同的想法和觀點。可透過傾聽，讓孩子說出心裡的感受，若發現自己不對，要提醒孩子適時道歉。如果是雙方共同的問題，讓雙方一起討論，以彼此同意的方法解決，並要求孩子付諸實行。衝突本身也是一個很好的學習機會，讓孩子從衝突中學習如何面對和解決問題。

### (五) 培養孩子受歡迎的特質

受歡迎的特質往往能增強孩子的同儕關係，父母可以培養孩子具備下列的特質：



1. 整齊清潔有禮貌：從生活中養成良好的常規，讓孩子瞭解乾淨的服裝儀容，使別人和他在一起時，會感到舒服；我們有禮貌地與人接觸，讓孩子瞭解我們如何對待別人，會影響別人怎麼對待我們。

2. 開朗幽默有活力：養成運動的習慣和規律的生活，培養樂觀幽默的態度。

3. 樂在學習有自信：父母要學習觀察孩子，並找出孩子的優勢，看見孩子的亮點，鼓勵孩子，增強孩子的成就感，建立自信。

4. 真誠熱情不做作：以真誠的態度與人相處，不虛偽、不矯情、並能用愛心說實話。

5. 體貼助人不計較：關懷別人的需要，適時提供幫助，不斤斤計較。

人際關係宜從小建立，讓孩子瞭解同儕關係的重要性，培養孩子受歡迎的特質，學習適當地處理人際衝突，可以協助孩子建立良好的人際關係。

### 三、我該怎麼辦？

問1：孩子是獨生子，總是以自我為中心，無法與別的孩子和平相處，我該怎麼辦？

答1：（1）父母對孩子不宜有求必應，若凡事都順著孩子，容易讓孩子視為理所當然。

（2）鼓勵孩子參與團體活動，學習分享、接納與等待。



(3) 孩子與他人發生衝突時，父母勿馬上介入，避免過度保護；孩子能從衝突中學習與人相處，例如：先控制情緒，學習妥協，找到彼此可以接受的解決方式。

問2：我的孩子霸凌同學，我該怎麼辦？

答2：(1) 當父母發現孩子霸凌同學時，責罰並不能解決問題，甚至會讓孩子變本加厲。應先傾聽孩子的說法，瞭解孩子行為的動機，給予適當協助與輔導。

(2) 父母要以身作則，示範適當的情緒表達方式，教導孩子學習控制情緒，例如：在情緒激動時，可以先離開現場、暫停溝通或深呼吸，不說責備或挑釁的話。

(3) 教導孩子不侵犯、不挑釁、不捉弄別人，學習關懷、包容、尊重、信任的態度。

(4) 培養孩子多元興趣，陶冶性情，例如：接近大自然、從事藝文及運動休閒活動。

問3：我的孩子被霸凌，我該怎麼做？

答3：(1) 發現孩子的行為異於平常時，父母可先處理孩子的情緒，再去瞭解孩子在學校發生什麼事情，並與老師聯絡，陪伴孩子找出被霸凌的原因。

(2) 教導孩子面對別人霸凌時的解決方式，學習如何面對和解決問題，例如：當對方挑釁時，可以走開不理會，或堅定溫和地告訴對方：「你這樣做，我很不舒服。」

(3) 持續關心孩子的心理狀態，給予適當協助與輔導。



問4：孩子個性太害羞，無法主動交朋友，我該怎麼辦？

答4：（1）父母應接納孩子不同的特質，不宜過度勉強孩子與人互動。

（2）規劃家庭間的聚會，和不同的家庭一起出遊，開啟交朋友的機會，家長也能示範人際技巧，孩子不但能學習跟長輩相處，也有機會接觸不同的朋友。

（3）陪伴孩子進入陌生的團體，鼓勵孩子參加活動，與人交談。

（4）父母可以擔任學校志工，就近瞭解與協助孩子。

## 四、小祕訣

1. 父母以身作則，例如：主動打招呼、讓孩子從生活中學習人際互動。

2. 鼓勵孩子參加團體活動，製造與人接觸的機會。

3. 當孩子有良好人際關係表現時，給予鼓勵。

4. 訓練孩子對人的「觀察力」，學會察言觀色。

5. 培養孩子正確的交友觀念，學習關懷、包容、尊重及信任的態度。

6. 當孩子與同儕發生衝突，先處理孩子的情緒，瞭解發生衝突的原因，並讓孩子從衝突中學習如何面對和解決問題。



## 五、親子互動

### 好點子 ● 1 角色扮演

父母和孩子一起玩角色扮演，由孩子和父母分別扮演排擠和被排擠的角色，讓孩子透過遊戲的過程學習同理、接納、關懷與體諒。

### 好點子 ● 2 舉辦家庭聚會

邀請同學參加家庭聚會，藉由觀察孩子與同學互動的情況，例如：語言的溝通，互助的行為，玩具是否共同分享，發生衝突時，孩子如何解決等，讓孩子從互動中學習。

### 好點子 ● 3 擴大生活圈

善用圖書館、家庭教育中心、社區運動中心等社會資源，鼓勵孩子參加多元活動或課程，並與孩子共同討論如何與同伴互動，結交朋友，提高人際互動的能力。

## 六、參考資源

■ 繪本 —

《生氣王子》，賴馬著，2015，天下雜誌



《用愛心說實話》，派翠西亞·麥基撒克著，宋珮譯，吉絲莉·波特圖，2015，和英

《有你，好幸福》，娜汀·布罕·柯司莫著，林宴夙譯，奧立維·達列克繪，2008，小天下

《有你，真好》，娜汀·布罕·柯司莫著，陳貺怡譯，奧立維·達列克繪，2006，小天下

《我有友情要出租》，方素珍著，2007，國語日報

《我想和你做朋友》，中村徹著，川副真佑實圖，湯心怡譯，2005，大穎

《是蝸牛開始的》，卡特雅·雷德爾文，安格拉，馮·羅爾圖，方素珍、余治瑩譯，

2000，三之三

《笑容不見了》，艾閣萌股份，王靖雅譯，2001，艾閣萌

#### ■ 書籍 ——

《快樂交朋友：25招幫助小孩建立人際關係》，蜜雪兒·玻芭著，2005，天下雜誌

《媽媽，沒有人喜歡我：人際關係從小開始》，娜姐麗·艾爾曼、愛琳·甘迺迪——摩兒

著，楊淑智譯，2004，張老師

#### ■ 網路 ——

奇蜜親子網 <http://www.kimy.com.tw/>

BabyHome 寶貝家庭親子網 <http://www.babyhome.com.tw/>

信誼基金會 <http://www.hsinyi.org.tw/>

友緣基金會 <http://www.yoyuen.com.tw/>



第2篇

B系列：

教養孩子有妙招



# 1 生活常規的養成

一、自我檢測 下列敘述若符合你的狀況，請在空格內打勾。

- 1. 孩子把房間弄得亂七八糟，通常我會一邊唸一邊收拾。
- 2. 我覺得孩子年紀還小，幫他／她張羅好生活瑣事是理所當然的。
- 3. 孩子的首要任務就是讀書，收拾物品、整理環境等工作父母代勞即可。
- 4. 孩子看到長輩都不會主動打招呼，讓我很煩惱。
- 5. 孩子容易「人來瘋」，只要有親友來訪，便不遵守平日的規矩，讓我很沒面子。
- 6. 孩子寫功課總是拖拖拉拉，一小時內可以完成的作業，卻要花兩小時或更多時間才能完成，讓我覺得很無奈。
- 7. 孩子的字跡總是凌亂潦草，我會拿橡皮擦擦掉，要孩子重寫。
- 8. 孩子經常賴床，我每天要花很多力氣叫孩子起床。
- 9. 叫孩子吃飯時，他／她遲遲不上桌，飯菜都涼了，讓我很生氣。
- 10. 孩子上學常常沒帶作業或物品，讓我很頭痛。



## 檢測結果

- 1、3 個勾，表示你對孩子生活常規的教養方式良好。
- 4、6 個勾，表示你對孩子生活常規的教養方式需要調整。
- 7、10 個勾，表示你對孩子生活常規的教養方式，需要更多的學習。

## 二、生活常規的養成

小志一放學回家，就把書包放在玄關，外套丟向沙發，鞋子也沒放進鞋櫃。媽媽見狀，立刻叨唸：「你到底要我講多少次，你怎麼老是亂七八糟，看看你的房間，也是一團亂……。」談起孩子的生活常規，許多父母都對孩子無法建立良好的生活習慣感到很無奈，例如：寫功課不專心、不會整理自己的東西、看見長輩不會打招呼、只喜歡玩電動遊戲、動作慢吞吞等。

生活常規的養成是指幫助孩子養成良好的作息、妥善管理生活物品、在課業上能自動自發等，這些良好的生活習慣，要從孩子小的時候就開始建立。

現代家庭子女比較少，父母容易寵愛孩子，許多事情都會代勞，不放心讓孩子嘗試錯誤，孩子反而失去學習獨立自主的機會。有些父母雖然看不慣孩子的習性，卻一邊嘮叨責備，一邊替孩子收拾，孩子依舊沒有學習到應該具備的生活常規，父母該如何幫助孩子養成良好的習慣呢？可以透過一些方法來幫助孩子，包括設定明確的目標、採用具體可行的做法、說明行為的



理由、善用獎賞與鼓勵、重視差異與引導等。

## (一) 設定明確的目標

協助孩子建立生活常規時，首先要設定明確的目標，例如：教導孩子有禮貌，要具體地讓孩子知道；受人幫助時要說「謝謝」；看見長輩要主動打招呼；大人在談話時不可插嘴，如果非要說的話，可以先說：「爸爸／媽媽，我可以跟你說一句話嗎？」徵求父母同意之後再說；希望孩子早睡早起，就要和孩子討論明確的睡覺及起床時間。

## (二) 採用具體可行的做法

有了明確的目標之後，接着要和孩子討論出具體可行的做法，例如：和孩子約定好晚上九點上床睡覺，八點半之前要完成作業、洗好澡，八點半之後，可以利用半小時的時間，讓孩子準備明天上學要用的物品、和孩子共讀或分享，使孩子能在九點準時就寢。在維持原則的同時，也要有彈性調整的空間，例如：遇到特殊節慶，同意孩子延後上床時間，以免常規過於僵化。



### (三) 說明行為的理由

父母要求孩子遵守行為規範時，要說明理由，讓孩子明白行為可能產生的影響，例如：要求孩子做家務時，告訴孩子家務是全家人的事，家中的每一分子都應該對這個家做出貢獻，而且共同分擔家務可以增加孩子處理事情的能力，減少父母做家務的時間，增加家人相處的時間。當孩子瞭解遵守規範的意義，會強化執行的動機。

### (四) 善用獎賞與鼓勵

幫助孩子建立良好行為的過程中，父母要以欣賞的態度鼓勵孩子，即使是一點點的改變，父母的口頭讚賞或實質獎勵，都能增強孩子的表現。適當的鼓勵是要描述孩子努力的過程，例如：「你今天主動洗碗，讓爸爸媽媽很開心」、「因為你花了很多時間做練習題，所以這次數學成績進步很多」，讓孩子看見自己的付出帶來的成果，這樣的鼓勵會幫助孩子持續建立良好的行為。

### (五) 重視差異與引導

每個孩子的特質不同，適用老大的教養方式不一定適合老二；父母在建立常規時，需顧慮到孩子不同的特質，例如：個性大方的孩子容易和人建立關係，害羞的孩子則較為困難，若要求內向的孩子見到長輩要問好，則不易做到，可以從微笑、點頭或注視對方的眼睛開始。



良好的親子關係是建立孩子良好行為的基礎，在愛中成長的孩子，樂意回應父母的教導，家長多用欣賞的眼光、鼓勵的言語、適當的方法、減少批評與責備，並持之以恆，定能幫助孩子養成良好的生活習慣。

### 三、我該怎麼辦？

問1：和孩子說好每天要花半小時讀英文，也討論好獎勵措施，可是才實行了幾天，他就放棄了，是哪裡出了問題？

答1：（1）營造環境：孩子學習英文時，父母要為孩子營造良好的學習環境，例如：和孩子一起唱英文歌、玩遊戲、看影片，提高孩子的學習動機。

（2）及時鼓勵：孩子有好的表現，就立即給予鼓勵，提升學習興趣。

（3）彈性調整：若孩子覺得半小時太長，可以先從十五分鐘開始，使孩子在逐漸累積的成就感中，增加學習的意願，達成半小時的目標。

問2：用餐時間是全家人的相處時光，我覺得不應該邊吃邊看電視，不過孩子總不願意遵守，我該怎麼辦？

答2：（1）說明理由：讓孩子瞭解，父母重視家人相處的時間，希望用餐時不被電視干擾。

(2) 討論溝通：開家庭會議和孩子討論用餐的方式，例如：一週有幾天可以看電視、幾天需在餐桌上用餐，並設定獎勵鼓勵孩子達成。

(3) 以身作則：要求孩子前，父母先以身作則，才能收到成效。

(4) 執行與評估：實施一週後可和孩子討論執行情況，達成目標要給孩子獎勵。

問3：我的生活很忙碌，無法每天盯著孩子寫功課，若不看著他寫，他容易分心玩耍，有沒有什麼好方法？

答3：(1) 調整時間：父母調整作息安排，陪伴孩子做功課，逐漸幫助他們學會自律。

(2) 簡化環境：孩子容易分心，可能是有太多物品吸引其注意，協助孩子保持書桌及周圍環境的整潔，除功課外不要有其他物品，尤其應遠離電視與電腦。

(3) 逐步養成：和孩子討論完成功課所需要的時間，每完成一個段落就給予鼓勵，逐漸養成孩子獨立完成作業的習慣。

問4：孩子上學常忘了帶東西，讓我很困擾，該幫忙送去學校嗎？

答4：(1) 預先準備：前一天晚上提醒或與孩子一起準備上學要用的物品，並將需要的物品(如便當袋、水壺)集中一處放好，使孩子早上能從容出門。

(2) 善用聯絡簿：指導孩子利用聯絡簿或功課表準備需要攜帶的學用品。



(3) 學習負責：如果孩子經常忘記帶東西，不要幫忙送，讓他／她藉由承擔行為的後果，建立準備物品的習慣。

## 四、小祕訣

1. 父母要學習接納孩子的特質、看見孩子的優勢；對於孩子需加強的行為，有計畫地引導孩子改變。
2. 父母以身作則，是建立孩子良好常規的重要基礎。
3. 父母希望孩子達成的行為，要設定明確的目標和行動步驟。
4. 善用鼓勵與獎賞，讓孩子有持續改變的動力。
5. 父母愛的陪伴、堅持原則與適度彈性的做法，可以幫助孩子養成良好的生活習慣。

## 五、親子互動

### 好點子 1 一起學收納

父母可以和孩子討論每一件物品應有的固定位置，教導孩子分類的概念，把同類物品放在一起；帶孩子選購喜歡的收納櫃，也可以利用回收的紙盒、塑膠盒當作抽屜中的隔層。陪孩子

審視每一件物品，是要保留、送人、回收或是丟棄，再將物品擺放於固定的位置，經由父母的示範與陪伴，孩子就能漸漸學會整理好自己的物品。

### 好點子 ● 2 動手做計畫

準備一張時間管理表，以一週為單位，和孩子討論如何運用每天的時間，讓孩子學習安排自己的生活作息，進而學會管理時間。

### 好點子 ● 3 蒐集獎勵章及獎勵方式

和孩子討論生活中需要完成的事項及獎勵方式，例如：整理書桌、閱讀、刷牙……，製成一張表格，每天睡前和孩子一起檢查完成了哪些項目，在達成的項目旁蓋一個章，鼓勵孩子培養好習慣。

## 六、參考資源

### ■ 繪本

- 《小毛，不可以》，大衛·夏儂圖文，歐陽菊映、黃鈺惠譯，2013，維京
- 《小毛，上學去》，大衛·夏儂圖文，歐陽菊映、黃鈺惠譯，2013，維京
- 《小毛，惹麻煩》，大衛·夏儂圖文，歐陽菊映、黃鈺惠譯，2013，維京





《第一次上街買東西》，筒井賴子著，林明子繪，2010，英文漢聲  
《這樣做，不可以》，楊雅茹、黃盈淑、施姿君、莊河源繪，2010，人類  
《媽媽變魔術》，童嘉著／繪，2014，親子天下

■ 書籍 ——

《每個孩子都能學好規矩》，安妮特·卡斯特尚著，陳素幸譯，2009，天下雜誌  
《阿鎧老師5分鐘玩出專注力》，張旭鎧，2015，新手父母  
《教出有思考力、自律、學習態度佳的好孩子》，阿部昇著，蕭照芳譯，2012，新手父母  
《教養，無所不在》，李偉文，2011，遠流  
《幸福家庭123親子手冊》（兒童篇），2011，新北市政府  
《難教的孩子長得好：調皮孩子教養44招》，太田敏正著，高淑珍譯，2014，晨星

■ 網路 ——

「父母該扮黑臉、白臉？」，林佑珊整理，親子天下，<http://www.parenting.com.tw/article/5061453>  
「如何讓孩子自動自發寫功課」，王文華，親子天下，<http://www.parenting.com.tw/article/5020401>  
「孩子忘東忘西怎麼辦？」，詹純玲，親子天下，<http://www.parenting.com.tw/article/5026986>



## 2 頂嘴叛逆的處理

一、自我檢測 下列敘述若符合你的狀況，請在空格內打勾。

- 1. 我覺得孩子對父母所說的話要言聽計從。
- 2. 我的孩子常常向我抗議、抱怨，讓我很煩惱。
- 3. 我覺得孩子的想法總是太幼稚，因此孩子的事情我會幫他／她做決定。
- 4. 當孩子提出不合理的要求時，我常會責備他／她。
- 5. 我覺得孩子愈大愈不服從管教，常讓我很想拍桌。
- 6. 我叫孩子不要做的事，他／她偏要去做，總是和我唱反調。
- 7. 通常我才唸孩子一句，他／她就回我好幾句，讓我很生氣。
- 8. 叫孩子做事，他／她總是找理由推拖，讓我很無奈。
- 9. 孩子很愛強詞奪理，讓我很難心平氣和地和他／她說話。
- 10. 我覺得孩子愈來愈不聽話。

檢測結果



0、3個勾，表示你和孩子的互動良好，請繼續保持。

4、6個勾，表示你和孩子的互動，還有進步的空間。

7、10個勾，表示你需要進一步瞭解孩子的想法，以及孩子頂嘴叛逆的原因。

## 二、頂嘴叛逆的處理

小玉正在看故事書，媽媽對她說：「已經九點了，怎麼還不去洗澡？」小玉頭也不抬地回應：「好啦！我看完這本書就去。」媽媽說：「這本書看完還要很久，妳現在就去。」小玉開始討價還價：「妳叫哥哥先洗嘛，為什麼每天都要我先洗？」「哥哥還在做功課，妳有空就先洗。」「做功課就不能暫停嗎？我正看到精采的地方，妳真的很不公平，妳如果有空，妳為什麼不先洗？」媽媽提高音量：「叫妳去就去！講那麼多理由做什麼？真是愈來愈不聽話。」

在教養過程中，孩子的聽話與順從常帶給父母很大的喜樂與滿足，看見孩子按照自己教導的規矩行事而有好的表現，父母也會覺得很有成就感。然而隨著孩子年齡增長，漸漸有了自己的主見，當他們不願依照父母的意見行事，提出不同的想法、質疑與抗議，父母的權威受到挑戰，覺得孩子頂嘴叛逆、不聽話。

當孩子出現頂嘴叛逆的行為，父母可以透過穩住情緒、瞭解原因、正向示範、彈性調整、強化關係等方法來增進親子關係。

## (一) 穩住情緒

孩子頂撞或出言不遜很容易激怒父母，當父母覺察到自己的負面情緒被孩子挑起時，要先保持冷靜，例如：深呼吸或暫時離開現場，避免在怒氣中管教孩子，以威權方式教養孩子，容易造成親子衝突。

## (二) 瞭解原因

當孩子不遵守規則時，父母在情緒穩定的狀態下，可以試著聽聽孩子的想法、感受與需要，瞭解孩子表達不同意見的原因，例如，爸爸要小青去倒垃圾，小青回答：「我不要。」如果爸爸覺得小青在頂嘴，便以指責口氣回應：「妳這什麼態度？叫妳去倒就去倒。」就會形成不愉快的衝突場面；若能耐著性子詢問：「有什麼事讓妳不想倒垃圾嗎？」小青說：「去倒垃圾的時候，都會有人在那裡抽菸，聞起來很難受。」爸爸便可瞭解孩子「頂嘴」的背後，有需要被瞭解與處理的事由。

## (三) 正向示範

當孩子以不耐煩的語氣回話，父母可以用溫和的語氣說：「聽起來你不太高興，但是你這樣說話，讓我有點難過，你可以心平氣和好好地說。」父母用適當的話語表達感受，讓孩子學習用平和的語氣說話，而非只是用生氣表達情緒。接著再說：「我們可以想想這件事該怎麼處



理？」以尊重開放的方式和孩子溝通，瞭解彼此的差異，達成親子有效的互動與溝通。

#### (四) 彈性調整

當孩子有自己的想法，會和大人「唱反調」時，其實是在告訴父母：「我長大了！」例如：上述文章中的小玉，希望能自己安排時間，不願意為了配合媽媽的作息，打斷閱讀的樂趣；父母若學習以接納、欣賞的眼光，看待孩子靈活的思維、日漸豐富的語彙，就好像種植盆栽，隨著植物成長，從小盆栽移到大盆；孩子在成長過程中，也需要比小時候更多的自主空間，父母要以彈性的教養方法，適時引導，接納孩子成長中的變化。

#### (五) 強化關係

良好的親子關係是管教的基礎，父母經常給予孩子肯定、擁抱、陪伴、協助與獎賞，會增進親子間愛的關係，足夠的愛、傾聽與接納，能使孩子卸下心防，不以攻擊的方式表達感受，學習以平和的態度溝通。

父母發現孩子頂嘴叛逆時，要加以妥善處理，讓親子衝突能回到親密和諧的狀態；若用權威的方式要孩子聽話，時間一久，親子關係容易疏離，待孩子進入青春期後，需要花更大的心力才能修補關係。



孩子經常出現頂嘴叛逆的情形，就是父母需要調整管教方式的時機。若能接納孩子不同的想法、不成熟的表達，以溫和堅定的態度回應，欣賞孩子的成長，親子關係便能夠在穩定中發展。

### 三、我該怎麼辦？

問1：孩子從小很聽話，為什麼到了高年級愈來愈會頂嘴？他不是變壞了？

答1：（1）瞭解接納孩子的成長：孩子在不同的發展階段會有不同的樣貌，國小高年級的孩子已開始進入青春早期，在思想上逐漸具備獨立思考的能力，只是表達的方式與技巧還不成熟，父母應該為孩子的成長感到高興。

（2）調整表達溝通的方式：父母要調整與孩子的溝通方式，同時引導孩子用適當的措詞及語氣說出自己的想法，並體會彼此的感受。

問2：我小時候對父母都是言聽計從，在父母面前哪有說話的份？現在的孩子是不是太好命了，竟然敢對父母大小聲？

答2：（1）回想自身經驗：父母小時候若接受權威式的教養，習慣聽從長輩的意見，很少表達自己的想法，聽到孩子講話失了分寸，較難適應。

（2）正向看待關係：孩子在父母面前能說出真實的感受，表示親子間有足夠的信任



感。當父母面對孩子的言行失序，不要輕易貼上「頂嘴叛逆」的標籤，需包容孩子表達能力的不足，教導孩子適當表達情緒與想法，學習尊重父母。

問3：孩子喜歡彈鋼琴，但檢定的時間快到了，孩子練琴的時間好少，提醒他，他不是說等一下，就是用不耐煩的語氣回答。檢定費很貴，如果沒通過，我會很生氣，我該怎麼辦？

答3：（1）靜心與溝通：父母要先靜下心，瞭解孩子對練琴和檢定的想法，再和孩子溝通，若要通過檢定，需要多少時間練習？親子共同討論出合適的練習時間，執行後再視情況調整。

（2）引導與陪伴：父母應瞭解，幫助孩子學習負責任的態度，比檢定所花的費用更重要。宜鼓勵孩子認真練習，並陪伴孩子一起面對結果。

問4：老師常說孩子愛講話，規勸他，他說講話是人的天性、是他的自由，如此強詞奪理，該如何應對？

答4：（1）說明理由：父母要以溫和而堅定的態度，讓孩子瞭解上課應遵守秩序，個人的自由不可影響他人的權益。

（2）先寫再說：建議孩子把要講的話先寫下重點，下課時再說，學習自制。

(3) 提供獎勵：和孩子約定，若老師一星期都沒有向父母反映，就可獲得獎勵，增強孩子願意約束自己的意願。

(4) 看見優勢：孩子愛講話、強詞奪理，雖然會讓父母感到困擾，但也可換個角度思考，孩子有「表達能力良好」的優勢。

## 四、小祕訣

1. 面對孩子的頂撞，父母要先穩住自己的情緒。
2. 父母要花時間瞭解孩子不同的想法。
3. 父母尊重孩子的想法，孩子會比較願意表達自己的感受。
4. 孩子學習良好的溝通方式，用適當的語氣表達意見及自我約束時，父母也要以身作則。
5. 當孩子有自己的想法時，父母要接納孩子，並換個角度欣賞孩子的優勢。

## 五、親子互動

### 好點子 ● 1 建立愛的信箱

找一個盒子當親子信箱，或是選一本筆記本當親子橋梁簿，放在和孩子約定好的地方，親





子雙方可以把心裡想說的話，透過書寫或畫畫放在信箱或橋梁簿裡，彼此給予回應。當孩子有好的表現或是需要安慰時，父母可以放入鼓勵的字條或小禮物，增加驚喜及親子分享的機會。

### 好點子 ● 2 翻轉語詞

和孩子互相出題，說出相反詞，例如：父母說「高」，孩子就要回答「矮」，說「快樂」就要回答「悲傷」；平常孩子若和我們的想法相反，會讓我們感到不悅，但從活動中聽見孩子說出相反的語詞，我們卻很開心；透過翻轉語詞，父母可以體會孩子並不是故意要「唱反調」，只是表達不同的想法與意見。

### 好點子 ● 3 幸福補給站

利用晚餐時間，家人彼此表達對每一個人的讚美或感謝，例如：「今天我找不到隨身碟，謝謝小玉幫我一起找」、「謝謝爸爸早上送我上學」、「小志的圖畫，每個人物都畫得好細膩，真是用心」，在溫馨的氛圍中，幫助孩子學習合宜的表達方式。

## 六、參考資源

■ 繪本 ——



《老媽，你好嗎？》，後藤龍二著，武田美穗繪，沙子芳譯，2007，三之三

《我是藝術家》，瑪塔·艾德絲著／繪，黃筱茵譯，2015，小魯

《露露養雷龍》，茱蒂維斯特著，藍史密斯繪，殷麗君譯，2011，格林

#### ■ 書籍 ——

《正面教養：我把孩子變乖了》，艾倫·凱茲丁著，莊綉雲譯，2009，新手父母

《謝謝孩子會頂嘴》，王瑞琪著，2011，新手父母

《管教啊，管教》，汪培琄著，2010，愛孩子愛自己工作室

《管教孩子不必喊破喉嚨》，胡美玲著，2012，風向球

《愛頂嘴的小女孩兒》，劉垠實著，權思友繪，李玉花譯，2014，機械工業

《愛孩子就是要管教》，艾瑞克·席格曼著，艾利芬特譯，2011，新手父母

#### ■ 網路 ——

「你是個會頂嘴的大人嗎？」，洪蘭，親子天下，<http://www.parenting.com.tw/article/article.action?id=5049605>

「孩子為何與父母頂嘴」，<http://bootscat.pixnet.net/blog/post/282805502>

「愛頂嘴：叛逆的過程是在找自己」，蘇岱崙，親子天下，<http://www.parenting.com.tw/article/article.action>

[article/article.action](http://www.parenting.com.tw/article/article.action)



### 3 孩子說謊的真相

一、自我檢測 下列敘述若符合你的狀況，請在空格內打勾。

- 1. 我願意傾聽，所以孩子在學校發生的事情，通常會誠實告訴我。
- 2. 孩子做錯事情時，會在第一時間承認，讓我感到欣慰。
- 3. 發現孩子說謊時，我會失望、生氣、擔心或難以接受。
- 4. 如果孩子說謊只是誇大，未影響個人及家庭生活時，我會暫時保持沉默。
- 5. 我讓孩子覺得他／她是被信任的，不需要說謊。
- 6. 我要求孩子做到的事，會先以身作則，讓孩子沒有藉口說謊。
- 7. 我瞭解每個孩子有不同的特質，會和孩子溝通，讓孩子誠實面對自己的行為。
- 8. 我會尊重孩子的選擇，讓孩子享有適度的自由，避免孩子說謊。
- 9. 發現孩子說謊時，我會避免過度激烈的反應，先停下來，聽孩子怎麼說。
- 10. 我會以關懷、接納及坦誠的態度與孩子溝通，鼓勵孩子說實話。



## 檢測結果

7、10個勾，表示父母的教養方式佳，可以培養孩子誠實的品格。

4、6個勾，表示父母的教養方式需要調整，有進步的空間。

1、3個勾，表示父母的教養方式，需要更多的學習。

## 二、說謊的真相

放學後，孩子與同學在學校打球，耽誤了回家的時間，回家卻說和同學在學校做功課；孩子考得不好，騙父母考卷還沒發，自己卻在考卷上簽名；孩子不願意上學，跟父母說：「我身體不舒服」，請父母幫忙請假，後來發現好像另有原因。面對孩子的說謊現象，父母該怎麼辦？

說謊是孩子生活適應不良的表現，是述說與事實不相符的行為。說謊會影響人與人之間的信任關係，對於關心子女的父母來說，發現孩子說謊，會失望、不安、生氣、擔心、懊惱或難以接受。其實孩子說謊有其原因：第一，孩子曾因父母不當的處理方式被迫說謊來逃避責罰，例如：不小心將牛奶灑在地上，遭到嚴厲的處罰，導致孩子下次不小心犯錯時說謊；第二，孩子不信任父母，認為說出事實可能會失去在乎的事物，說謊反而能夠得到好處，例如：考得不好，但為了滿足父母的虛榮心，說自己考得很好來獲得讚美。



## 如何處理孩子說謊？

為了避免孩子從偶爾說謊，變成習慣性說謊，當父母發現孩子說謊時，應讓自己先冷靜下來，再心平氣和的處理，提供以下五點建議給父母參考：

### (一) 找出孩子說謊的原因

發現孩子說謊時，應找出說謊的原因，避免孩子一錯再錯，用更大的謊言來掩飾自己所犯下的錯誤。1. 孩子為了追求興趣及自我價值，擔心父母不同意、失望而說謊時，父母宜接納其心情並尊重孩子的選擇。2. 孩子想要某個玩具、很想跟同學出去玩，父母可以運用獎賞與鼓勵的方式處理；如果孩子想要而父母不准，其中必有道理，應該好好解釋給孩子聽，善盡溝通的責任。父母要讓孩子知道為什麼這件事不能做的原因，共同找出解決問題的替代方案。

### (二) 培養孩子的自主能力

父母要培養孩子的自主能力，先給予必要的引導，鼓勵孩子完成能力所及的工作。當孩子遇到困難時，試著相信孩子，讓他自己想辦法解決。例如：孩子說今天不用寫功課，這時父母可循序漸進地問孩子：「老師是何時說不用寫功課？哪些功課不用寫？你寫功課有什麼困難？」讓孩子瞭解自己的責任，釐清真實情況，若孩子能正確描述，建議父母適時鼓勵孩子。



### (三) 傾聽並與孩子溝通

傾聽與溝通能增進親子的情感、瞭解與建立共識，甚至化解問題與衝突。父母要瞭解孩子說謊的前因後果，接納其心情與感受，教導孩子以正面的態度解決問題。當孩子預期事情會有負面後果而說謊時，父母要瞭解孩子的需要，訂立更實際的規則；假如是孩子可以做到的，他自然不用說謊。當孩子因為達不到父母的期望，而選擇說謊來逃避責罰時，父母可能要適時降低自己的標準。

### (四) 善用獎懲原則

父母想要改正孩子說謊的習慣，平日就要留意孩子的想法與行動。父母平時就要告訴孩子說謊可能導致的結果，獎勵誠實並處罰說謊，但是父母千萬別在孩子誠實地認錯時，給予嚴厲的懲罰，否則孩子將繼續以說謊來逃避。讓孩子明白用謊話來掩蓋事實，問題仍然存在，積極面對才是解決之道。

### (五) 以身作則樹立好榜樣

如果大人自己說一套、做一套，如何教導孩子誠實呢？例如：帶孩子搭車，為了省下車票錢，故意讓孩子裝得「矮」一些；父母在家看報紙，接到朋友邀約電話卻說正在忙。父母的言行及身教對孩子有深遠的影響，身教是最佳的學習，也是最好的價值觀傳承。父母不應在孩子



面前說謊，即使是善意的欺騙，也要避免。

總之，如果發現孩子說謊，不要先責罵或處罰，應冷靜下來，瞭解孩子說謊的原因，再適時給予正確的引導，以關懷、接納及尊重的態度，與孩子一起面對，才能有效協助孩子誠實面對自己的行為。

### 三、我該怎麼辦？

問1：孩子做錯事卻不承認，我該如何避免孩子說謊？

答1：（1）給孩子溝通想法的機會：當孩子做錯事時，與他／她一起討論錯在哪裡，共同尋找其他更適當的解決方法。當孩子有不同的想法，讓孩子提出來討論。例如：當孩子不能如期完成作業，父母願意傾聽孩子的困難及協助他／她解決，就可避免孩子說謊。

（2）肯定與支持孩子的努力：誠實是一種美德，父母應讚美誠實的行為，常誇獎孩子努力的過程，而不是把焦點放在結果上；幫助孩子由自身的努力中獲得成就感，不要只是為了得到父母的獎勵而努力，更不需要用說謊來得到注意，讓孩子瞭解誠實是打開信任之門最好的鑰匙。

問 2：孩子說放學後要去社區圖書館，卻與同學在學校打球。發現孩子說謊，我該怎麼辦？

答 2：（1）鼓勵孩子說出真相：父母應明確告訴孩子自己喜歡誠實的人，鼓勵孩子說出真相，孩子坦白說出事實後，從寬處理，不宜嚴厲處罰。

（2）瞭解孩子的興趣：父母藉機瞭解孩子的興趣，說明打球的好處，支持孩子喜歡打球的興趣，鼓勵養成運動的習慣，想要打球可以和父母商量，共同討論打球的時間地點。

問 3：孩子想要一個多功能鉛筆盒，騙我原先使用的鉛筆盒不見了，我該怎麼辦？

答 3：（1）找出說謊的原因：孩子想得到多功能鉛筆盒，因為零用錢不夠才會說謊。發現孩子說謊，父母應先聽聽孩子的說法，瞭解說謊的原因，再一起想辦法解決問題。

（2）因應的策略：確認孩子說謊後，明確告訴孩子，想要多功能鉛筆盒可以和父母商量，分析誠實的重要性，教導孩子「想要」及「需要」的區別。

（3）父母的做法：建議父母視孩子的年齡及需要，定期給孩子零用錢，孩子「需要」的文具用品由父母提供，「想要」的物品可成為孩子努力後的獎勵，或鼓勵孩子存零用錢自己買。





問4：孩子不願意上學，跟我說：「我身體不舒服」，希望我幫他請假，後來發現另有原因，我該怎麼辦？

答4：（1）確認孩子是否生病：不願意上學的原因很多，先確認孩子是否真的生病。

（2）理性面對問題：如果孩子佯裝身體不舒服不願意上學，父母應理性面對，不說情緒性的話，可以先量體溫、帶他看醫生、提醒隔天要補寫作業或告知生病不可以看電視等。

（3）陪伴解決問題：確認孩子身體無恙，只是不想上學，父母宜與老師聯絡溝通，瞭解孩子在學校的狀況，找出孩子不想上學的原因，例如：被霸凌、老師很嚴格、功課不會寫、很累……，再陪伴孩子面對問題、解決問題。

## 四、小祕訣

1. 正確認知：讓孩子瞭解，說謊是不負責任的行為，可以尋求更好的方法解決問題。
2. 冷靜處理：發現孩子說謊時，冷靜處理，勿先入為主，應先瞭解說謊的原因，積極傾聽、接納、關懷與尊重。
3. 共同討論：澄清孩子說謊原因後，與孩子共同討論解決問題的方法。
4. 友善信任：父母適時傳達愛意，建立友善而信任的家庭氣氛，讓孩子獲得足夠的安全



感，就不會因稍有差錯心生恐懼，企圖以說謊掩飾。

5. 以身作則：身教重於言教，說話算話，是父母給孩子最有價值的無形資產及學習榜樣。

## 五、親子互動

### 好點子



#### 1 親子閱讀

閱讀是一種省時省力的教養方式，父母可以透過《用愛心說實話》、《謊話蟲》等繪本、書籍或影片來引導孩子誠實面對自己，瞭解誠實的重要。

### 好點子



#### 2 聊天分享

父母常常陪孩子聊天，利用生活實例、時事新聞和孩子分享，建立孩子的誠實品德及誠信態度。

### 好點子



#### 3 老實樹遊戲

遊戲規則：製作一棵老實樹，家人互相問答，回答符合事實，老實樹就直立不倒；與事實不符，老實樹就會倒下。

情境狀況題：1. 你睡覺前有沒有刷牙？2. 你有沒有吃青菜？3. 你曾經忘記寫作業嗎？



問題討論：父母藉機分享當時的心情、如何解決問題。

## 六、參考資料

### ■繪本——

《用愛心說實話》，派翠西亞·麥基撒克著，吉絲莉·波特圖，宋珮譯，2001，和英  
《謊話蟲》，蕭涓義文／圖，2007，信誼基金會

### ■書籍——

《一派謊言：關於說謊的社會學》，約翰·巴恩斯著，潘勛譯，2002，時報  
《決定小孩一生的20種品格力》，2015，商業周刊  
《給刺蝟小皇帝的情緒管理課》，王擎天著，2015，活全書坊

### ■影片——

《小孩不笨2》，梁智強導，新加坡電影，<https://youtu.be/X8-cobPubPI>  
《孩子不壞》，<https://youtu.be/SINHXTT2Ek4>

### ■網站——

「不斷說謊」，張芷華，<http://data.book.hexun.com.tw/chapter-1722-1-10.shtml>  
「孩子說謊必有因」，洪蘭，[http://www.mndkids.com/family\\_edition/detail.asp?sn=367](http://www.mndkids.com/family_edition/detail.asp?sn=367)



## 4 善用網路與電視

一、自我檢測 下列敘述若符合你的狀況，請在空格內打勾。

- 1. 孩子全神貫注於網路活動，下線後仍想著上網情景。
- 2. 孩子必須花費更多時間上網才能獲得滿足。
- 3. 孩子多次嘗試控制或停止上網，卻沒有成功。
- 4. 孩子離線或不能上網時，覺得心情沮喪、心情低落與脾氣暴躁。
- 5. 孩子上網的時間比原先預估的久。
- 6. 孩子為了上網而影響課業學習以及與同學、朋友的互動。
- 7. 孩子曾向家人或朋友隱瞞自己上網的目的與時間。
- 8. 孩子上網的目的是為了逃避問題，平復無助、焦慮及沮喪的情緒。

### 檢測結果

自我檢測參考匹茲堡大學心理學教授楊恩（Kimberly Young），一九九六年在全美心理學年會提出名為「網路上癮」的論文中設定的八項檢測標準，若勾選其中五項，初步診斷有網路上



癮，如果每週上網時間超過四十小時，就更加確定，必須就醫戒除。

## 二、善用網路與電視

「我的孩子一回家就打開電腦或電視，雙眼緊盯螢幕，電腦與電視似乎變成孩子的保母。我希望孩子先做完功課再玩電腦遊戲或看電視，為什麼孩子總是無法配合？」這是很多父母的困擾。

這是網路與電視世代，我們無法置身事外。電腦與電視是百科全書、玩伴、分身、電話、工具、玩具；可以協助我們探索自我、結交朋友、理解世界、擴大視野、繳交各項費用、購物、集點換禮物、銀行存提款、轉帳、悠遊卡加值及付款、訂車票及機票、導航、查公車何時到站、Email、查各項資料……等，滿足各種需求。

網路與電視的蓬勃發展，讓我們生活得更便利，但也衍生出許多問題，有些孩子只要一上網及看電視，就很難停下來，這是許多父母共同的難題。網路的益智遊戲及優良的電視節目可以適度紓解壓力，達到娛樂效果；過度沉迷，卻會影響生活作息及課業學習，造成人與人之間的隔閡、影響視力，甚至會造成逃學、逃家及犯罪行為。

如何避免沉迷網路與電視？



如何發揮網路與電視的正面意義，降低負面影響？父母可以這樣做：

### （一）電腦與電視放在開放的空間

將電腦與電視擺放在開放的空間，例如：客廳、餐廳、家人共用的書房等，不僅能讓父母瞭解孩子的使用情形，也可以適時提醒孩子不要過度使用。

### （二）訂定使用的規則與時間

與孩子訂立上網及看電視的規範與時間，讓孩子提出使用網路與電視的行動計畫，陪孩子一起執行，並適時給予獎勵。

### （三）適時關注孩子的活動

陪孩子玩電腦遊戲、看電視，可促進親子間的親密感及擁有共同話題；並適時透過電腦的瀏覽紀錄，檢視孩子上網的情形，瞭解孩子使用的狀況。

### （四）與孩子一起學習成長

父母充實網路與電視的相關知識，引導孩子正確安全地使用網路與電視，例如：個人的資料要保密、結交網友要小心、勿散發不實謠言、避免網路霸凌、慎選電視節目等。



### (五) 從事多元的家庭活動

親子共同規劃更有吸引力的藝文、旅遊、益智、遊戲、運動等休閒活動，鼓勵孩子培養多方面的興趣，讓孩子的注意力轉移到其他健康的活動，避免沉迷網路與電視。

網路及電視蓬勃發展，其影響力比我們想像的更大，父母應保持正向的態度，善用科技帶來的便利性，也要預防它所帶來的負面影響。預防重於治療，應重視孩子適當使用網路及電視的觀念與態度，讓網路及電視成為孩子成長的助力。

### 三、我該怎麼辦？

問1：可以讓孩子玩線上遊戲嗎？玩之前要先和孩子溝通什麼？

答1：有些線上遊戲富有益智性、創造性，可訓練反應、培養興趣，對孩子有益，但應避免暴力或涉及賭博、色情的遊戲。讓孩子玩線上遊戲時，建議注意以下兩點：

(1) 挑選合適的遊戲軟體：親子一起挑選內容富教育性、年齡合適的遊戲軟體，認識隱私權、遊戲分級及使用條款。

(2) 訂定規範並確實執行：玩之前就要先訂好規則，並確實執行，包括自訂鬧鐘提醒時間、玩三十分鐘休息十分鐘、每日不超過一小時、光線充足、坐姿端正、保持



四十~七十公分距離、不提供個人資訊或自己的照片、不使用情緒性語言及可能引來騷擾或曖昧的話語。

問2：孩子開始交網友，甚至說要去網聚，我該怎麼辦？

答2：交網友是普遍的社交方式之一，網聚是網友之間的聚會，建議注意以下三點：

(1) 教導自我保護措施：當網友邀約外出時要告知父母，讓孩子理解解網路交友的現象與注意安全，例如：不提供個人照片、不提供家中電話、不提供住處地址。

(2) 討論安全的做法：最好約朋友一同前往，地點選擇公開且明亮的地方；不喝對方提供的飲料，飲料或食物離開自己的視線後，就不再食用；不上對方的車；若感覺不對，立刻離開，並告知父母或警方。

(3) 約定聯絡的方式：孩子與網友見面時，父母以電話聯絡，並親切問候與關心，確認與網友見面地點，讓有不良企圖的網友有所顧忌；與孩子約定回家時間與方式。

問3：孩子在網站下載音樂、電影或軟體，這樣有關係嗎？會不會違法？

答3：若是試聽版的音樂或是網路上的免費軟體，是可以使用的。但是電影通常有著作權法保護，下載前還是需要確認，以免誤觸法網。建議父母可以：

(1) 提醒孩子注意合法性：剪輯報紙新聞的相關案例供孩子參考，告訴孩子曾有人在





網站上非法下載音樂、電影及軟體而被告。

(2) 避免網路侵權行為：告訴孩子任意使用各種工具軟體及平台下載、交換別人的音樂、圖片或影片等著作資源，或任意將軟體序號公布於網路，供別人存取、使用，是一種不合法的網路侵權行為，即使未成年犯法依然需要負責任的觀念。

(3) 提供合法管道：運用合法的下載管道，例如：試用版軟體、免費自由軟體等；如果需要觀賞影片，可循正常管道借閱影片光碟。

(4) 購買正版產品：要求孩子購買正版音樂及影片，養成孩子尊重智慧財產權的觀念。

(5) 家長要以身作則：父母應以身作則使用授權的音樂、電影或軟體，避免違法。

問4：請問孩子在什麼年齡可以使用3C產品？使用手機的注意事項有哪些？

答4：(1) 使用3C的年齡：建議六歲以前儘可能避免接觸3C產品；六歲到十二歲則必須

在父母的監督下節制使用；十二歲以上，父母可以給孩子比較多的自由，並引导孩子正確使用這些科技產品。

(2) 使用手機的前提：當父母有聯絡的需求，孩子也具有自我管理能力時，就可以給孩子手機，但給手機前務必跟孩子說明必須遵守的規定。

(3) 僅擁有手機的使用權：清楚說明手機的所有權歸父母，孩子僅擁有使用權，孩子必須遵守使用規則，否則將喪失手機的使用權。

(4) 明確訂出使用的時間：親子一起討論使用手機的時間並確實執行，例如晚上九點到隔天早上七點，手機關機並放在指定的位置，做功課時不能使用手機。

(5) 認識分享資訊的風險：說明上傳網路的照片與訊息是不能收回的，提醒孩子在張貼資訊前想清楚。

問5：我的孩子喜歡看電視，我該如何陪孩子選擇合適的節目？

答5：(1) 陪孩子觀看與討論：父母應瞭解孩子愛看什麼樣的電視節目，建議陪孩子觀看與討論，一方面可以瞭解孩子所看的內容，同時可以增加親子互動的話題，適時觀念指導，避免電視的負面影響。

(2) 選擇適合孩子觀看的優質節目：例如：探索頻道、國家地理頻道、動物頻道、公共電視及兒童益智節目等。電視分級目前分為4級：

限制級：未滿18歲者不宜觀賞。

輔導級：未滿12歲之兒童不宜觀賞，12歲以上未滿18歲之青少年需父母或師長輔導觀賞。

保護級：未滿6歲之兒童不宜觀賞，6歲以上未滿12歲之兒童需父母、師長或成年親友陪伴觀賞。

普遍級：一般觀眾皆可觀賞。



## 四、小祕訣

1. 陪伴孩子：注意孩子是否安全、合理、合宜、合法使用網路及電視，經由家長的陪伴，使孩子漸漸學會正確的觀念與態度。
2. 訂定規範：與孩子討論規則，包括訂定玩電子遊戲及看電視的時間，例如：玩三十分鐘休息十分鐘、每日不超過一小時。
3. 關注健康：維護孩子眼睛視力，環境的光線充足、坐姿端正、和螢幕保持四十~七十公分的距離；每半年定期檢查視力一次；飲食均衡，多攝取維生素A、B、C群及深綠色蔬菜、水果。
4. 多元興趣：鼓勵並陪伴孩子利用課餘時間閱讀、運動及從事戶外活動，培養多元興趣與生活經驗，避免沉迷網路與電視。
5. 以身作則：父母是孩子主要的模仿對象，若要孩子善用網路及電視，就不要經常在孩子面前滑手機及看電視，「以身作則」是避免孩子沉迷網路與電視的好方法。

## 五、親子互動

好點子



1 親子閱讀



「親子共讀，攜手成長」。閱讀是一種省時省力的教養方式，從生活習慣、行為規範、情緒疏導，到價值觀和人生信仰，都可以在閱讀中自然傳遞。透過親子閱讀，巧妙地將資訊倫理及安全健康上網做連結，引導孩子避免沉迷網路。

### 好點子 ● 2 親子分享

「溝通順暢，親子雙贏」。想要做稱職的父母並不容易，最容易做到的方法就是分享，內容可以海闊天空，無所不談。父母多陪孩子聊天，瞭解上網的內容，討論上網的動機，並關心孩子的心理需求。

### 好點子 ● 3 親子運動與休閒

「親子同樂，促進健康」。將運動與休閒視為家庭生活的一部分，陪伴孩子健康快樂的成長，運動與休閒一旦養成習慣，孩子一輩子受益無窮。與孩子一起從事戶外活動，走向大自然，例如：打球、跑步、登山、騎單車、游泳、唱歌、露營、旅遊等。

## 六、參考資源

■ 書籍 —



《正念教養30招》，親子天下編輯部，2015，親子天下第68期  
《其實是數位在傷孩子》，申宜真著，林文珠譯，2015，大田  
《幸福家庭123親子手冊：兒童篇》，林騰蛟編，2011，新北市政府  
《臉書世代的網路管教：數位小孩的分齡教養指南》，詹姆士·史戴爾著，王素蓮譯，  
2013，天下雜誌

■ 網站 ——

NCC 兒少上網安全主題網 <http://kidsafety.ncc.gov.tw/>  
全民資安素養網 <https://isafe.moe.edu.tw>  
兒童及青少年犯罪預防宣導網 <https://ipnr.moj.gov.tw/kids/>  
財團法人臺灣媒體觀察教育基金會 <https://mediawatch.org.tw/>  
財團法人台灣網站分級推廣基金會 <http://www.ificf.org.tw/>  
教育部中小學網路素養與認知網站 <https://etacher.edu.tw/Materials.aspx>家長素養手冊  
教育部網路守護天使推廣網 <http://nga.moe.edu.tw/>  
張老師全球資訊網 <http://www.1980.org.tw/>  
網路安全諮詢網站 <http://www.web885.org.tw>  
網路新國民網站 <http://www.smartkid.org.tw>



第3篇

C系列：

大手牽小手養樂多

# 1 孩子成長與溝通

一、自我檢測 下列敘述若符合你的狀況，請在空格內打勾。

- 1. 我瞭解不同年齡的孩子，要用適合孩子發展階段的方法和孩子溝通。
- 2. 我知道孩子目前所處的發展階段，也知道這個階段應該注意的教養重點。
- 3. 隨著孩子心智及年齡逐漸成熟，會愈來愈有自己的想法與主見。
- 4. 在孩子成長的過程中，老師及同儕的影響力會愈來愈大，這是正常的現象。
- 5. 我每天至少花二十分鐘和孩子閱讀、分享、遊戲或運動。
- 6. 我會用孩子能瞭解的說法和孩子溝通。
- 7. 孩子找我說話時，我會停下手邊的事傾聽，並和孩子說話。
- 8. 當我和孩子發生衝突時，我會先停下來，聽孩子怎麼說。
- 9. 當我的意見和孩子不同時，我會提供資訊，分析情況，但最後還是尊重孩子的選擇。
- 10. 我要求孩子做到的事，會以身作則。



## 檢測結果

8、10個勾，表示你和孩子的溝通良好。

5、7個勾，表示你和孩子的溝通有進步的空間。

0、4個勾，表示你和孩子的溝通有待加強。

## 二、孩子成長與溝通

兒童的發展雖然有個別差異，但仍然有普遍性的特點。

學齡期（六～十二歲）階段孩子的發展任務及親職教養重點如下：

### （一）學齡期兒童的發展任務

學習動作技能，建立正向的自我概念，學習適當的性別角色行為，學會與同儕相處，價值觀、道德與良知的發展，學習獨立，培養基本讀寫算技能，瞭解自我與周遭世界。

### （二）學齡期兒童親職教養的重點

1. 注意孩子飲食健康：家長應關心孩子的飲食習慣，避免孩子偏食、攝取太多高熱量垃圾





食物，造成肥胖、營養不均等問題。

2. 養成良好生活作息：良好的生活作息不但有助學習，更能穩定情緒及培養自我管理能力。

3. 做中學習更有效率：在學習上要注意孩子具體思考的特性，透過做家事、遊戲、操作與體驗，學習效率會更高。

4. 鼓勵肯定建立信心：父母宜多些鼓勵，少些苛責與處罰，適當的示範與協助，讓孩子學會尊重自己與他人。

5. 興趣提升學習動機：提供多元生活經驗，發掘孩子的興趣，激發孩子的學習動機。

6. 建立溝通的好習慣：父母宜避免用權威方式與孩子溝通，讓孩子有機會表達自己的意見。

7. 瞭解孩子的特質與情緒：每個孩子都有其獨特的特質與情緒表達方式，父母應該依照孩子的狀況，適時調整教養方法。

8. 老師是教養好幫手：年紀愈小的孩子，對老師的話愈是言聽計從，父母應該與老師保持聯繫與配合。

### (三) 原來孩子長大了

小芬的父母雖然工作忙碌，但總是盡力扮演好爸爸、媽媽的角色，孩子在學校的活動一定撥空參加，直到有一天孩子說：「爸媽！你們不用參加，沒關係啦！我們班大部分的爸媽也沒



來呀！」小芬的父母才驚覺孩子已經長大，不再那麼強烈需要父母，心中感到非常失落，記得孩子還小的時候，小芬總是黏著父母，動不動就哭喊著：「媽媽！我要媽媽！」「爸爸！我要跟你去！」當孩子漸漸長大，有了自己的想法，不再言聽計從，父母才開始調整自己的教養方式，體會到親子衝突往往來自於孩子的想法並不見得和父母一致，孩子也不再事事依賴父母，漸漸有了獨立的需求。

父母應配合孩子發展，協助孩子面對挑戰、克服困難，建立正向的自我概念，學習現階段所需的能力。可以運用「幸福家庭123」的概念，每一天花二十分鐘，和孩子一起閱讀、分享、遊戲或運動這三件事，透過觀察及互動促進親子關係。

#### （四）親子齊成長，溝通沒煩惱

孩子小的時候對父母言聽計從，父母應該把握機會教導孩子養成良好的生活常規，孩子到了高年級有了自己的想法，這時父母就要逐漸放手，讓孩子學習獨立與負責。溝通時可以運用「溝通有愛三句箴言」，不斷循環以達到民主、尊重與平等的溝通模式。

「溝通有愛三句箴言」如下：

關於……我想聽聽你的看法。

你的意思是說……是不是？

關於這點，你要不要聽聽我的意見？



## 1. 「溝通有愛三句箴言」使用步驟：

尊重：父母以尊重的方式詢問及表達，「關於……我想聽聽你的看法。」而不是以懷疑、否定的方式問孩子「你為什麼不……？」

傾聽：不插嘴，仔細聽孩子的說法。

確認：釐清孩子的語意，「你的意思是說……是不是？」

詢問：問孩子是否願意參考父母的想法，「關於這點，你要不要聽聽我的意見？」

提供意見：如果孩子願意，家長提供自己的意見供孩子參考。

循環溝通：透過尊重、傾聽、確認、詢問、提供意見，不斷反覆循環「溝通有愛三句箴言」，達到和孩子溝通的目的。

孩子如果不想談，不宜勉強，父母可以找一個合適的地點，在親子獨處時間，營造一個比較好的氣氛，心平氣和地談，不斷循環這種尊重及民主的溝通模式，讓孩子漸漸體會父母的關心與尊重，而不是壓力。

## 2. 「溝通有愛三句箴言」使用方式舉例：

家長：關於最近你上學常常遲到，我想聽聽你的看法。（尊重）

孩子：我沒有睡飽，所以爬不起來。（傾聽）



家長：你的意思是說你需要再睡久一點，是不是？（確認）

孩子：是！

家長：關於這點，你要不要聽聽我的意見？（詢問）

孩子：嗯！

家長：你提早在十點以前上床睡覺，就可以睡飽。（提供意見）

孩子：我試試看。

父母以民主、尊重與平等的方式溝通，讓孩子知道自己的關心與支持。若父母過度保護，不願放手，反而會阻礙孩子獨立與成長。

### 三、我該怎麼辦？

問1：孩子以前很聽話，現在都會說「我們老師說……」、「同學說……」，孩子怎麼這麼難教，我該怎麼辦？

答1：（1）瞭解孩子的成長階段：孩子逐漸長大，有了自己的想法，父母不必過於緊張，這是孩子尋求獨立的過程，父母扮演陪伴者的角色即可。

（2）傾聽孩子的想法：父母要學習傾聽孩子的想法，對於孩子的要求，父母應該先瞭



解孩子的想法，和孩子討論。

(3) 學習新的觀點：父母應適時瞭解新的觀念與想法，調整自己的教養方式與態度，和孩子建立良好的溝通管道。

問2：孩子很依賴，凡事都要找爸媽，事事都要我操心，我要怎麼訓練他／她獨立？

答2：(1) 鼓勵孩子建立自信：父母要學習放手，孩子可能對自己沒有信心，父母平常可以多給他／她可勝任的任務，並適時給予鼓勵，建立其正向的自我概念及自信心。

(2) 建立合理的期待：對孩子的要求是他／她能力所及的，在親子都同意的前提下，才能收到成效。

(3) 學習選擇與負責：給孩子做決定的機會，即使他／她的決定不是很理想，也不要當下否決，事後再伺機與孩子討論是否有更好的方法，讓孩子自己做決定，逐漸建立信心。

問3：我回家以後，運用上課學到的「溝通有愛三句箴言」和孩子溝通，做到一半時，孩子對我說：「不可能啦！你下次說法又變了，我不想和你談。」我真的很難過，

別人都說很好用，怎麼我就是沒辦法？

答3：(1) 營造溝通的環境：如果孩子不願意溝通，父母宜放下身段，尊重孩子，另外尋找



合適的時間、地點及氣氛再談，讓孩子逐漸體會父母的關懷與尊重。例如：

孩子說：「我不想和你談。」

父母可以回應：「你的意思是說，我的態度前後不一致，是不是？」

孩子回應：「是！」

父母可以回應：「關於這點，你要不要聽聽我的意見？」

如果孩子回應：「不要！」

父母可以回應：「你的意思是說，你現在不想聽，是不是？」

孩子說：「對啦！」

父母可以回應：「那我們再找時間討論。」

(2) 耐心反覆地練習：新的溝通方式需要多次的練習，才能建立彼此的互信，透過尊重、傾聽、確認、詢問、提供意見，不斷反覆循環「溝通有愛三句箴言」，營造民主及正向的溝通模式，促進良好的親子關係。

問4：學校老師向我反映孩子的問題，我該如何和老師溝通？

答4：(1) 瞭解事情始末：主動瞭解、傾聽老師的說法及孩子的想法，避免在未瞭解事請始末就責備孩子或反駁老師。

(2) 肯定老師用心：老師會向家長反映孩子的情況，表示老師很用心也很關心孩子，



## 四、小祕訣

透過老師多瞭解孩子在學校的情形，即使父母的想法和老師不同，也宜抱持肯定老師的態度，孩子瞭解父母支持老師的態度也會更積極配合。

(3) 親師共同合作：愈小的孩子對老師的話愈崇拜，運用老師的留言和說法和孩子溝通，配合適當的鼓勵，能快速及有效地建立孩子的常規。

(4) 擔任學校志工：如果能至班級或學校擔任志工，能進一步和老師建立良好關係，更瞭解孩子的學習與成長，適時協助學校教師及孩子，但切記要尊重老師的教學與專業。

1. 瞭解孩子的發展階段：不同的年齡有不同的教養需求，父母要隨著孩子的發展階段適當調整。
2. 建立正向的自我概念：透過各式各樣的挑戰，肯定、鼓勵孩子面對困境，養成其努力、勤奮及正向的人生觀。
3. 認識孩子親近的朋友：參與孩子的活動，瞭解孩子的交友對象，多與其他家長接觸，可以交換教養心得，適時引導孩子建立良好的生活常規及學習態度。
4. 聯繫孩子的重要他人：與孩子的老師、教練、祖父母等重要他人保持聯繫，可以更瞭解孩子。



5. 耐心傾聽孩子的心聲：透過尊重、傾聽、確認、詢問、提供意見，不斷反覆練習「溝通有愛三句箴言」，營造尊重和諧的溝通管道。

## 五、親子互動

### 好點子 ● 1 參與孩子的成长

每天或每週固定花一段時間與孩子相處，可以計畫一些共同的活動或運動，例如：親子一起爬山、打球、包水餃，利用這段輕鬆愉快的時光，和孩子多溝通。

### 好點子 ● 2 傾聽孩子的想法

以新聞事件或生活事件為話題，與孩子討論交換意見，不要有先入為主的觀念，好好傾聽孩子的想法，孩子的想法也許還不成熟，父母宜先肯定孩子，再引導孩子從不同角度觀察與分析。

### 好點子 ● 3 親子共學齊成長

父母注意一些新的流行用語，把孩子當成資訊來源，例如：婉君代表網軍、GG代表遊戲結束等。親子互相學習，讓孩子瞭解父母的專長，例如：孩子向老爸學木工、父母跟孩子學彈琴等。





## 六、參考資源

### ■繪本——

《皮皮羅生活哲學繪本3 為什麼小孩子不可以？》，米歇爾·畢克馬著，多馬·巴阿繪，吳愉萱譯，2012，維京

《阿虎開竅了》，羅勃·卡魯斯著，荷西·阿魯哥繪，黃迺毓譯，1999，上誼

《問我！問我！》，安提耶·達姆圖文，黃秀如譯，2014，飛寶

### ■書籍——

《我是好爸爸》，史雷頓著，錢基蓮譯，2013，天下

《我是好媽媽》，史雷頓著，錢基蓮譯，2015，天下

《改變孩子的有效溝通》，阿部厚仁著，孫玉芳譯，2008，世茂

《幸福家庭123》，親子手冊兒童篇，王明玲等十四人合著，2011，新北市政府家庭教育中心

《法國媽媽的從容教養100招》，安妮·芭居絲著，曾洵菁譯，2013，如何

《親子溝通藝術：教養子女的好方法》，吳澄波著，2003，揚智



## 2 看見孩子的亮點

一、自我檢測 下列敘述若符合你的狀況，請在空格內打勾。

- 1. 孩子不知道自己的興趣，我會陪伴並安排不同的生活經驗，協助他找到興趣。
- 2. 我不會因為孩子的性別而有不同的教養標準。
- 3. 我不會拿孩子的表現或成績與他人比較。
- 4. 我會支持孩子將來想要從事的職業，例如：禮儀師、修車技工、電玩選手、運動員、藝人、麵包師傅、漫畫家、太空人、總統及董事長等工作。
- 5. 我瞭解孩子的個性和特質，知道他／她的長處及弱點。
- 6. 我會鼓勵孩子發揮自己的才能和興趣，即使男孩喜歡洋娃娃，女孩喜歡玩機關槍。
- 7. 我對孩子的期待，是孩子做得到的，而且和他／她的能力一致。
- 8. 我會鼓勵孩子訂立目標，看自己是否有進步。
- 9. 我重視孩子努力的過程和學習的態度，不會只看重成績。
- 10. 我會具體說出孩子的好行為及表現，鼓勵孩子。



## 檢測結果

8、10個勾，表示你的教養觀念良好。

5、7個勾，表示你的教養觀念有進步的空間。

0、4個勾，表示你的教養觀念有待加強。

## 二、看見孩子的亮點

### (一) 四肢健全也算優勢嗎？

小君帶孩子參加學校的親職講座，會後請教老師：「我的孩子很頑皮好動，該怎麼辦？」這時小君的孩子恰好站在最高的木馬上，要跳下來，於是她告訴老師說：「老師！你看我的孩子就是站在最高的木馬上，正要跳下來的那個。我很擔心，你說我該怎麼辦？」沒想到老師說：「妳的孩子有兩個優勢，第一個優勢是他四肢健全，第二個優勢是他很有勇氣。」小君當下回應：「四肢健全算什麼優勢？」老師說：「世界上不知有多少孩子想要像妳的孩子那樣跑跳，卻沒有辦法，四肢健全當然是優勢。」這時小君才恍然大悟，過去自己總是注意孩子的缺點，卻忘了用欣賞的角度去看孩子，一心只想要孩子成為自己心目中期望的樣子。

### (二) 急性子？積極的孩子？



大慶的孩子個性急躁，不管什麼事，他總是說：「爸媽！快，我們去玩。」、「爸媽！快，我好餓。」、「爸媽！快，我憋不住了！」常常被他搞得精神緊張。有一天，大慶到學校接孩子的時候，向老師抱怨孩子沒耐性，沒想到老師說：「你家的孩子很機伶，做事很積極……。」大慶才驚覺，從另一方面看，其實他是個積極的孩子，對於他想要的會努力爭取，這不就是孩子具備的優勢及亮點嗎？大慶卻因為自己的壓力而忽略了。

轉念以後，父母才能以正向的態度看待孩子，然後教導孩子分辨什麼情境下可以活潑、好動，什麼情境下要保持安靜。教導的過程循序漸進，先找出孩子從事什麼活動時比較容易靜下來，再鼓勵這項行為，讓安靜的時間逐步加長，再慢慢擴展到其他的行為上，這樣孩子不但有積極的態度，也懂得適時停下腳步。

### (三) 為何看不見孩子的優勢和亮點？

父母為什麼看不見孩子的優勢和亮點？這是因為父母對孩子有期待，一旦期待落空，失落的感觉伴隨而來。父母往往容易被自己的感覺蒙蔽，深陷其中，忘記孩子的優勢和亮點。前文提到小君期待女孩就該文文靜靜，卻忘了從另一個角度欣賞女兒，活潑、健康、有勇氣，是現代社會所需要的競爭力，也是女兒最大的優勢與亮點。父母若能看清這一點，換另一個角度看孩子，才能真正接納孩子、欣賞孩子。



#### (四) 如何找到孩子的優勢和亮點？

絲瓜炒蛤蜊是一道很受歡迎的家常菜，剛上桌的蛤蜊，讓人想要先嚐為快，但還沒開口的蛤蜊不是人間美味，這等待的片刻就是父母教養孩子的心情，急不得，一急就燙口，而打開的時候也要小心翼翼地用湯匙接，才能留住鮮甜的滋味，這就好比父母想找出孩子的優勢和亮點，需要仔細、耐心地觀察與對待。父母可以這樣做：

1. 檢視父母對孩子的期待和孩子的特質是否相符。
2. 檢視父母的標準是否超過孩子的能力、年齡及發展。
3. 父母練習從孩子令自己感到困擾的行為中，找出可以發展的特質，換個角度看孩子，原先令父母煩惱的行為就可能成為孩子的優勢與亮點。
4. 指出孩子的特質或能力，透過具體的鼓勵與讚美，協助孩子找到自己的優勢和亮點。
5. 不因孩子的性別而有不同的期待與標準，鼓勵孩子發展適合自己的特質與能力。
6. 避免手足間與同儕間的比較，每個孩子都是父母心中獨一無二的寶貝，欣賞他們各自不同的特質與優勢。

#### (五) 如何換個角度肯定孩子？

你怎麼那麼愛說話？↓你的口才很好，你可以做什麼呢？也許可以成為老師或演說家。  
拜託，你做事怎麼慢吞吞的？↓你做事很細心，我相信你可以把事情做得很好。



你怎麼那麼好動？難道就不能靜一下嗎？↓你的體力這麼好，如果訓練一下，說不定可以成為優秀的運動員喔！

父母用心觀察，才能發現孩子的優勢，瞭解、接納、肯定、欣賞孩子的特質，鼓勵孩子，而不是一味期待孩子改頭換面，變成父母心目中的模樣。

### 三、我該怎麼辦？

問1：孩子想參加學校的田徑隊，我擔心他／她的課業會受影響，但孩子

堅持要參加。我該怎麼辦？

答1：（1）訂立參加的原則：如果孩子有興趣，不妨讓他／她試試看，但要和孩子討論參加的原則，讓孩子明白父母的期望。

（2）規劃及分配時間：如何分配時間，兼顧學業和興趣，約法三章，讓孩子量力而為。

（3）提供資訊及分析：適時提供資訊及分析給孩子參考，讓孩子有選擇的機會。

（4）釐清興趣及天分：在參與的過程中，孩子能漸漸釐清自己是一時興起，還是真的



有興趣及天分。

問2：我的兒子從小就喜歡玩洋娃娃，別的小孩都說他娘娘腔；女兒喜歡玩機器人，別的小孩都說她男人婆，我該怎麼辦？

答2：（1）接納孩子的特質：父母首先要學習接納孩子的特質，才能教導孩子學習接納自己、肯定自我、建立自信。

（2）和孩子討論應對方法：父母具體地和孩子討論自己的擔心，例如：「我看到你喜歡玩洋娃娃，我很擔心同學會笑你娘娘腔，也擔心你會被同學欺負。如果真的發生我所擔心的情況，你會怎麼應付呢？」當孩子能自信地面對同儕的譏笑，不會以攻擊或退縮的方式處理，自然能贏得同儕的尊重。

（3）鼓勵孩子往自己的興趣發展：不考慮性別，說不定能培養出更勝於吳季剛的優秀服裝設計師；相較於劉大偉更有創意的動畫家；比居禮夫人更傑出的科學家。

問3：我的孩子很頑皮、很好動，總是靜不下來，講也講不聽，處罰也無所謂。我該怎麼辦？

答3：（1）換個角度看孩子：父母要先瞭解孩子頑皮、好動的原因，除非醫生診斷為過動症，

需要專業人員的協助，否則父母可以換個角度看孩子。頑皮、好動的孩子表示他／她有很多點子，創意佳、活潑、開朗，這些特質可以創造孩子的許多優勢。



(2) 教導孩子應遵守的原則：只要教導孩子分清楚什麼情境下可以活潑、好動，什麼情境下要保持安靜就可以了。

(3) 行為塑造需要循序漸進：教導的過程要循序漸進，先找出孩子從事什麼行為比較容易靜下來，對這項行為多加鼓勵，讓安靜的時間逐步加長，再慢慢擴展到其他的行為上。

問4：孩子對任何事似乎都不感興趣，我該如何培養他／她的興趣？

答4：(1) 提供生活經驗：有的孩子並不瞭解自己的興趣，父母可以提供體能、娛樂、藝文、休閒、益智、活動等不同類別的生活經驗，協助孩子找到自己的興趣。

(2) 陪伴孩子探索興趣：親子共同操作，增強孩子的能力，透過成功經驗，培養興趣。

(3) 鼓勵肯定孩子：經由鼓勵及肯定，使孩子找到成就感，提升他／她的興趣。

## 四、小祕訣

1. 父母經由觀察及陪伴，瞭解孩子的興趣及特質。
2. 提供多元的生活經驗，讓孩子有機會探索自我。
3. 與孩子接觸最多的重要他人保持良好的關係，例如：保母、老師、教練等，瞭解他們對





孩子的看法與觀察。

4. 父母不受「性別刻板化」影響，尊重孩子的人格特質與才能，接納、鼓勵、支持、開發其潛能。

5. 肯定孩子努力的過程，而非努力的結果，即使孩子遭遇失敗，也是可貴的學習。

## 五、親子互動

### 好點子 ● 1 優點大視窗

由家中成員輪流擔任莊家，發給每人五張空白紙卡，分別在紙卡上寫出莊家的五項優點，寫好後莊家不能看答案，接著限時八分鐘，請莊家提問及猜測優點內容，其他成員提供線索，但不能告知答案，最後進行討論。透過遊戲及討論，不但能增進家人間的溝通，更可以促進家人間彼此瞭解。

### 好點子 ● 2 親子一起來

陪伴孩子從事他／她喜歡的活動，不管哪一類活動，例如：體能、娛樂、藝文、休閒、益智、活動等，父母經由陪伴更瞭解孩子的興趣、能力，適時引導孩子建立良好的態度與觀念。





親子一起畫畫與創作，瞭解孩子的喜好與想法，透過孩子各式各樣的說明與表達，不但能增進溝通，也能促進親子間的情感。

## 六、參考資源

### ■ 繪本 ——

《威廉的洋娃娃》，夏洛特·佐羅托著，楊清芬譯，1998，遠流  
《點》，彼得·雷諾茲著，黃筱茵譯，2007，和英

### ■ 書籍 ——

《看見孩子的亮點》，張英熙著，2013，張老師  
《鼓勵孩子的一〇〇句話》，劉超平著，2010，良品

### ■ 影片 ——

《心中的小星星》，阿米爾·罕導，印度電影，2007  
《舞動人生》，史提芬·多爾導，英國電影，2000  
《放牛班的春天》，克里斯托夫·巴拉蒂導，法國電影，2004



### 3 家務分工總動員

一、自我檢測 下列敘述若符合你的狀況，請在空格內打勾。

- 1. 家庭不應有男主外、女主內之分。
- 2. 清洗及整理家務應由家人共同分擔。
- 3. 家裡的設備應由家人一起維護。
- 4. 照顧嬰幼兒或老人等工作不應只是婦女的工作。
- 5. 照顧子女起居應由父母、家人共同承擔。
- 6. 接送孩子上下學應由父母、家人一起分擔。
- 7. 家人可依自己的興趣分配家務。
- 8. 父母應共同參與子女的家長日、運動會等學校事務。
- 9. 分擔家務是對家人一種愛的表現。
- 10. 指導子女的課業應該是父母共同的責任。



## 檢測結果

8、10個勾，表示你的性別平等觀念良好。

5、7個勾，表示你的性別平等觀念有進步的空間。

0、4個勾，表示你的性別平等觀念需再加強。

## 二、家務分工總動員

假日，小玲家五個成員都在，只聽到客廳傳來陣陣笑聲，唯獨小玲一個人從早忙到晚。小玲心想：「怎麼有那麼多的家事，做也做不完，卻沒人願意幫忙！」心中難免感到委屈。三個孩子都讀國小了，是不是該分配孩子一些家務呢？

在「少子女化」的潮流下，有的家長疼愛孩子，認為他們只要把書讀好，其他事情都不用做。結果，當孩子長大，需要他們共同分擔家務時，孩子不是不會做，就是不願意承擔。所以在孩子還小時，即可藉由簡單的家務養成孩子做家事的習慣。

父母可以從日常生活技能開始訓練，養成孩子生活自理的能力，培養孩子的責任感與獨立性，透過實務操作，協助孩子打下良好的學習基礎，也能幫助孩子發展成熟的個性。

下面有幾個方法：





## (一) 培養孩子生活自理能力

培養「生活自理」的習慣，從小到大，由簡入繁，培養孩子自己的事自己做，以及分擔家務的好習慣。

父母引導孩子養成主動參與的習慣，並讓孩子有機會體驗其中的樂趣，慢慢地孩子不會把家務當工作，而是生活作息的一部分，如同每天必須洗手、洗澡一樣自然，在孩子學會家務的同時，也能培養出自我照顧的基本生活能力。

## (二) 體驗生活做中學

依照孩子的能力，給予合適的工作，讓他嘗試。在做家務的過程中，可以培養孩子解決問題的能力。

## (三) 學習負責任

做家務是父母給予孩子最好的教育活動之

一。藉由做家务，使孩子有參與感、成就感和榮譽感，更重要的是，培養孩子對家庭的責任心和歸屬感，協助孩子獨立自主。

#### (四) 分擔家務不分性別

父母對做家务的態度會影響孩子分擔家務的想法。當父母認為「家務」是全家人的事，孩子就會認同，一起去維護。現代家庭漸漸趨向多元型態，家中成員的功能角色跟著轉變，傳統「男主外，女主內」的性別刻板印象已不適用。尤其是雙薪家庭，必須兼顧工作與家庭，所以應該共同分擔家務，為孩子建立好榜樣。

#### (五) 體驗合作樂趣

孩子擁有好奇與探索的天性，父母只要選擇適合自己孩子年齡、能力的家務，讓他們從做家务的過程中分工合作，體驗一起完成工作的成就感與趣味性。

家務是所有家庭成員的責任，透過適性分工，共同分擔，發揮各自長處，突破性別與家庭角色先入為主的刻板印象，合理分配家務，相信能更有效率地打理家庭。再者，分工時宜尊重每個人的興趣、喜好與能力，不以性別來限定應該做什麼、不應該做什麼。經由分工合作、彼此支援的過程，拉近家人的距離，共同營造出「快樂滿屋」的幸福家庭。



### 三、我該怎麼辦？

問1：我的孩子不喜歡做家事，我該用什麼方法讓孩子主動做家務？

答1：（1）應用機會教育：洗衣服時，可以讓孩子自己洗手帕；洗米、洗菜時，可以讓孩子量

米、揀菜。

（2）善用孩子的好奇心：把孩子能力足以擔負的家務，用遊戲的方式交給他們，孩子會很容易樂在工作。例如：讓孩子幫忙做餅乾、蛋糕、鬆餅及擺餐具，對他們來說，這是大型的扮家家酒，獎勵是等一下真的吃得到，他們會玩得十分開心。

（3）鼓勵和寬容：假如孩子主動參與家務，但進行過程草率或僅有三分鐘熱度，那麼一定要再示範及提供正確的操作方法，同時給予真誠的鼓勵和肯定。例如：媽媽說：「小文，你主動幫忙掃地，讓媽媽可以休息一下，真是體貼的孩子！謝謝你。」

（4）不要幫孩子收拾：當孩子對自己「分內」的工作不負責時，父母不必唸他、罵他，這樣只會讓親子關係變得緊張，更不要「代勞」，就讓他們承擔不負責任所帶來的後果。

問2：我很想讓孩子學習做家務，但又怕孩子做不好，不小心還會受傷，我該怎麼辦？

答2：如果父母擔心，可以在孩子做家事前引導及示範。

(1) 從簡單的家務開始：列出簡易的家務清單，找出適合孩子年紀的家務內容。例如：排鞋子、摺衣服、撿垃圾、擦桌子、整理玩具或報紙雜誌等。

(2) 一次一個指令：不要一次給太多任務或太複雜的指令，一次只給一個簡單的任務，讓孩子有完成的成就感。

(3) 注意安全：操作刀子、剪刀等銳利用具時，家長要隨時在旁，並在安全的情況下教導孩子器具的正確用法和要注意的地方。

(4) 鼓勵代替批評：當孩子要求嘗試時，父母別潑孩子冷水，因為孩子喜歡冒險、期待成功，也有克服失敗的勇氣。

問3：我很想讓孩子參與家務，但要怎麼知道孩子適合或能做哪些家務？

答3：(1) 給予適合孩子能力的家務：每個孩子的年齡、個性、發展都有差異，父母應先瞭解孩子的能力。

(2) 給予孩子能勝任的家務：如果強求孩子做超過能力範圍的工作，容易造成挫折感，日後反而會排斥家務。





問4：孩子做家務該不該給錢或酬賞？

答4：（1）不宜利益交換：做家務如果給錢，會讓孩子養成做事就要付錢、利益交換的習慣，因而模糊了做家務背後的意義。後果可能會變成：未來如果不給錢，孩子就不做家務。有些父母會把給孩子的零用錢換成做家務的酬勞，例如：倒垃圾、洗碗一次五十元；清理房間一百元……等。一開始孩子都願意遵守，但漸漸地當孩子不缺錢時就叫不動了。

（2）善用讚賞方式：父母可以用口語或公開的稱讚，讓孩子從工作中得到成就感及自信心，並且肯定自己的能力，從做家務中培養責任感及積極的人格，瞭解到這也是一種愛的表現。

## 四、小祕訣

1. 能力：每個孩子的年齡、個性、發展都有差異，父母要先瞭解孩子的能力，避免給予超過能力範圍的家務，導致挫折感，日後反而容易對家務感到排斥。
2. 分工：與孩子分工合作完成家務，例如，讓孩子掃地，爸爸媽媽拖地，這樣不但讓孩子學會分工合作的精神，也能培養親子情感。
3. 遊戲：讓做家務就像玩遊戲般充滿樂趣，每個孩子都有好奇心，爸爸媽媽可以和孩子一



同發掘家務的樂趣成為遊戲。例如：讓孩子一起包水餃、做壽司。

4. 趣味：花點巧思，挑選造型可愛的清潔工具，讓孩子第一眼就喜歡上它，接著就會想用看看，一步一步地引導，孩子就加入了做家務行列！

## 五、親子互動

### 好點子 1 切蕃茄

● 準備一、二顆蕃茄、水果刀。

● 問孩子：「你知道有什麼方法可以避免在切蕃茄時汁液流得到處都是？」  
讓孩子自由回答後，家長再說出解決方法並加以示範。

（答案：重點在於蕃茄上的凹痕，沿著凹痕切下去，不僅好切而且完全不流汁。由於蕃茄裡面有很多果室，每個果室中間隔了一層果室壁包住種子，沿著果室壁切下去，就不會切到果室。）

### 好點子 2 做中學

進行一些與孩子生活相關的家務遊戲，孩子自然會沉浸在有趣好玩又有成就感的家務遊戲中。例如：用餐前數一數幾個人用餐並擺好碗筷；晾衣服時，讓孩子負責遞衣架；收完衣服，

玩套襪子或衣物分類配對遊戲；收拾玩具總動員等。

### 好點子 ● 3 刷洗桌椅

準備道具：可愛造型的海綿或抹布、桌子或椅子、水桶。

進行方式：爸爸媽媽先示範如何擦桌椅，然後請孩子做一遍，試著讓孩子將海綿沾濕，用手來回地擦拭桌面，此動作能增進孩子的肌力發展。

## 六、參考資源

### ■ 繪本 ——

《14隻老鼠吃早餐》，岩村和朗文／圖，1986，漢聲

《朱家故事》，安東尼布朗文／圖，1986，漢聲

《紅公雞》，王蘭著，張哲銘繪，1993，上誼

### ■ 書籍 ——

《老奶奶的神奇家事術》，PHP研究所，謝孟穎譯，2009，非馬

《好心情做家事》，SSCommunications編輯部，2006，積木

《孩子的家事課》，辰巳渚文，邱麗娟譯，2015，臉譜

《媽媽寶寶雜誌》，郭盈秀文，做家事：父母指導孩子做家事的5原則，第279期

■ 網路、影片——

教育部性別平等教育全球資訊網 <https://www.gender.edu.tw/>

生活智慧王收納100招 <https://www.youtube.com/watch?v=XUzE7KkcU9I>

《愛的進行式》及《媽媽的一天》公視影帶



## 4. 理財能力的養成

一、自我檢測 下列敘述若符合你的狀況，請在空格內打勾。

- 1. 我知道家中每個月的收入及支出。
- 2. 我瞭解每天有哪些消費項目，以及每筆消費的數字。
- 3. 我在購買東西時，會貨比三家。
- 4. 我會讓孩子瞭解家中的金錢來源及運用方式。
- 5. 我會與家人共同討論金錢管理的方式。
- 6. 跟家人出去購物時，我會準備採買清單。
- 7. 我會與家人討論如何省下不必要的支出，把錢用在合適的地方。
- 8. 我會為自己設定存款目標。
- 9. 我會引導孩子瞭解金錢管理的重要性。
- 10. 我會透過日常生活讓孩子學習如何運用金錢。



## 檢測結果

8~10個勾，表示你的理財觀念良好。

5~7個勾，表示你的理財觀念可再調整。

0~4個勾，表示你的理財觀念需再加強。

## 二、理財能力的養成

人的欲望無限，總是有太多想要的東西，尤其每天受到各種媒體廣告的誘惑，刺激我們去購買更多新奇、好玩、好吃的東西。

如何協助孩子從日常生活中建立適當的消費習慣及金錢觀，在現今社會更顯得重要，如此可避免孩子長大後變成不會理財的月光族，或不獨立的啃老族。如果父母凡事都用金錢衡量，會使孩子失去責任感，對於金錢的價值觀也會混淆，給孩子錢不如教孩子如何用錢，這樣對於養成孩子健全的人格會更有幫助。父母可以協助孩子建立適當的金錢觀、教導孩子用錢的方法、協助孩子有計畫地運用金錢、鼓勵孩子設定目標。

### (一) 建立孩子適當的金錢觀

父母可以讓孩子從小開始瞭解金錢的功能與重要性，分辨想要與需要的差異。孩子對金錢





的態度常受到父母的影響，所以父母更要謹慎處理。用金錢做為獎賞雖是獎勵的一種，但如果父母處處用錢來獎勵或打發孩子，可能會造成孩子唯利是圖、功利主義的心態，認為「錢是萬能的」。父母應該讓孩子體會到人與人之間的關係需要用心經營，不能凡事以金錢衡量。

### (二) 教導孩子用錢的方法

購物能帶給人滿足感，但是買了不需要的東西卻是浪費。父母要教導孩子如何解讀廣告與行銷的手法，

並學習掌控自己的欲望。當孩子要求買東西，父母隨口答應，可能會造成孩子錯誤的觀念。因此，一方面要讓孩子知道大人賺錢的辛苦，學會珍惜金錢，懂得量入為出；另一方面也要教導孩子當花則花，合理使用金錢。給孩子零用錢是培養孩子理財的好方法，當手中的錢有限，孩子才能學會取捨。

### (三) 協助孩子有計畫地運用金錢

理財觀念要從小培養。給孩子零用錢時，宜教導孩子如何分配，花費與儲蓄上要有適當的

比例，讓孩子可以滿足自己的期待與欲望，也建立孩子妥善規劃金錢的觀念。理財教育並不是在教育孩子投資賺錢，而是一種綜合的金錢觀教育。從教導孩子錢從哪裡來，到正確的消費、儲蓄，逐步學習理財概念。

#### (四) 鼓勵孩子設定目標

父母可以藉由「延遲享受」的方式，來訓練孩子，培養正確的理財觀。例如：孩子想要擁有一個玩具，不用急著購買，訓練他先蒐集資料，貨比三家，學會選擇適合自己的產品，訂定購買目標，學習有計畫地花錢，避免不必要的花費。

金錢運用及管理能力的並非一蹴可幾，透過零用錢的管理，讓孩子在潛移默化中漸漸地學會正確的金錢觀，進而提升金錢管理能力。

### 三、我該怎麼辦？

問1：我的孩子上了小學以後，我想給他零用錢，怎麼給比較恰當？

答1：(1) 多觀察、瞭解孩子的零用錢需求

平時注意孩子零用錢的花費及需求，最好採取定期給予的方式，讓孩子慢慢學習管理及運用。





(2) 如何給孩子零用錢才恰當

怎麼給才恰當沒有絕對的標準，孩子的年齡、個性與需求不同，父母應該考慮孩子的個別差異，訂定給零用錢的原則。

問2：給零用錢、壓歲錢之後，很怕孩子會亂花，我要怎麼教導孩子用錢的方式？

答2：(1) 在日常生活中運用適當的機會教育孩子

利用帶孩子到商店買東西的時機，在孩子面前問老闆：「請問這個蛋糕多少錢？」讓孩子看到買賣東西的過程；偶爾也可以讓孩子自己嘗試購物。當孩子羨慕別人的玩具而吵著要買時，可以讓孩子衡量自己有多少錢，玩具要多少錢，如果買了這個玩具，零用錢就會變少，建立孩子用錢的概念。

(2) 父母不宜過度干涉孩子使用零用錢

父母如果過度干涉，反而讓孩子學不到金錢觀念。父母可以教孩子如何規劃要花多少錢、要存多少錢，讓孩子自己決定使用零用錢的原則。

問3：現在很多專家都提到要讓孩子有理財觀，可是我自己都不會理財，要怎麼教孩子呢？

答3：(1) 藉由跟孩子討論使用零用錢的方式，一起學習理財

給孩子魚吃，不如給孩子釣竿。懂得理財，可以累積有限的資產。父母藉由跟孩



子討論使用零用錢的方式，讓自己跟孩子一起建立正確的理財觀。

### (2) 透過計畫性購物，學會訂定目標及金錢分配

當孩子想要買東西，父母可以拿一本小冊子，讓孩子放上想購買物品的照片，並在旁邊標示價格，附註在幾月幾號前想購買，這樣一來，孩子可以明確知道什麼是理財目標，並學習計算自己是否有能力負擔這筆錢，拿到零用錢時，該怎麼存、怎麼分配，才能達到目標。

問4：我的孩子受了電視跟朋友的影響，也跟著花錢追逐流行，我該怎麼辦？

答4：(1) 親子充分溝通後，父母再給意見，讓孩子自行評估

孩子要買的東西，父母若認為不需要，往往會極力阻止，這樣容易造成不好的親子溝通經驗，不如給意見讓孩子自行評估。例如，小郭的兒子想買一雙名牌球鞋，但他原本的球鞋還很新，想買的新球鞋除了外型炫之外，沒有特別的功能，價格卻高出很多。由於要花掉他所有的存款，他終於不再堅持。

### (2) 給孩子練習的機會，才能累積實務經驗

孩子未來還是要自己決定如何支配金錢，現在做錯決定或許會損失一些金錢，卻能換取經驗。



## 四、小祕訣

1. 父母先讓孩子認識平常使用的銅板、鈔票，接著瞭解什麼是郵局、銀行等金融機構？什麼是存摺？要如何開戶？培養孩子養成儲蓄的習慣。
2. 教導孩子正確理財觀，從「賺錢不易」，必須「量入為出」、「開源節流」等基本觀念著手。
3. 孩子開始有零用錢、壓歲錢之後，要讓他／她學習如何管理自己的錢，才能學習有計畫地使用金錢。
4. 學會「等待」和瞭解「複利」對於累積財富的效果，在買東西或玩遊戲需要排隊時，藉機教導孩子等待的觀念。

## 五、親子互動

### 好點子 1 藉由與孩子玩遊戲，達到理財教育

- (1) 撲克牌的「撿紅點」及「十點半」  
培養孩子數字與金錢概念，提升孩子預測和選擇策略的能力。
- (2) 玩大富翁及桌遊



透過選擇哪些投資方式，訓練孩子思考手中擁有的錢和目前的投資比例是否適當。

## 好點子 2 看電視學理財

親子一起觀看電視節目，把理財觀念融入其中，例如：看「櫻桃小丸子」或「我們這一家」卡通時，選擇有關消費及管理金錢的部分，一面和孩子討論劇中人物的消費行為，一面引導孩子正確使用金錢，在潛移默化中建立適當的消費觀念。

## 好點子 3 親子購物樂

- (1) 親子共同購物，透過討論，選擇適合自己的商品，學習金錢運用。
- (2) 家長以身作則，避免衝動購物，以免給孩子不良示範。
- (3) 把家中的花費記錄在帳本中，讓孩子知道生活開銷情形，合理分配需要和想要的比例。

## 六、參考資源

### ■ 繪本

《一塊披薩一塊錢》，郝廣才著，朱里安諾繪，1998，格林

《有錢的豬——和你想的不一樣》，海倫·奧森貝里著，2007，天下雜誌

《兔子錢》，露絲瑪麗·威爾斯著，張淑瓊譯，2004，信誼

■ 書籍 —

《5個好習慣培養高FQ小孩》，郭晏銓著，2010，理財周刊501期

《小小理財家的40個零用錢聰明用法》，金景阿圖／文，遠東翻譯社譯，2011，三采

《我家老爸是銀行》，大衛·歐文著，顧令儀譯，2003，寶鼎

《青少年理財39講》，凌沙、于珊、盈夏著，2010，台灣金融研訓院

《孩子一生的理財計畫》，林滿秋著，2008，天衛

《孩子學理財的第一本書》，楊偉凱，2011，商周

《富小孩栽培手冊》，Smart智富月刊編輯部，2012，Smart智富

《零用錢理財日記》，Eione經濟教育中心，翁培元譯，2012，幼福

《讓零用錢花對地方的16個理財方法》，崔東仁著，徐月珠譯，2013，三采

《讓你的孩子學會理財》，陸安春、嚴星著，2003，維德

■ 網路及影片 —

金融智慧網 <http://money.wise.fsc.gov.tw/>

國語日報小小理財家網站 <http://www.mdnkids.com/richbook/index1.shtml>



新北市政府家庭教育中心

幸福甜甜圈 翻轉教養

## 作者簡介

### 吳澄波

美國威斯康辛州立大學諮商輔導碩士。目前任教於國立台灣藝術大學、實踐大學等校。曾擔任救國團專任「張老師」，從事青少年輔導工作十八年。專長親職教育、行為改變技術、諮商理論與實務等。目前亦擔任新北市政府家庭教育諮詢委員，全力投入幸福甜甜圈親職團體服務、訓練與督導等工作。

### 李靜萍

銘傳大學教育研究所碩士，從事親職教育十多年，專長親子教養輔導。目前於新北市政府家庭教育中心擔任親職團體帶領人。

### 施惠玲

輔仁大學兒童與家庭學系碩士，專長於親職教育、親職團體、婚姻及跨國婚姻教育。曾從事國小教職八年，目前任職新北市政府家庭教育中心，具家庭教育專業人員認證及國民小學教師證書。

## 張月玲

國立臺灣師範大學教育學碩士，專長專注力提升訓練與潛能開發、親職團體及讀書會帶領。目前於新北市政府家庭教育中心擔任培訓講師及親職團體帶領人。

## 張翠芬

空中大學生活科學系，具家庭教育專業人員認證，專長個別及團體輔導。從事輔導工作十年以上，目前於新北市政府家庭教育中心擔任培訓講師、親職團體帶領人及擔任中國文化大學終身學習講師。

## 鄭福妹

國立臺北教育大學教育政策與管理碩士，新北市積穗國小退休校長，專長教育及輔導工作。目前擔任新北市政府家庭教育中心輔導團愛家宣導組組長及親職團體帶領人。

## 薛重生

國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系碩士，專長親職教育、個別及團體輔導，從事教育輔導工作十餘年，目前於新北市政府家庭教育中心擔任培訓講師及親職團體帶領人，具家庭教育專業人員認證及中等學校輔導類科教師證書。

## 幸福甜甜圈 翻轉教養

發行人：朱立倫

總編輯：龔雅雯

編審委員：林玉婷、曾燕春、莊朝欽、施惠玲

專業顧問：陳若琳、周麗端、吳澄波

編輯：吳澄波、李靜萍、施惠玲、張月玲、張翠芬、鄭福妹、薛重生（依姓氏筆畫排序）

封面設計：劉伊帆

封面及內頁插畫：江長芳

內頁排版：楊玉瑩

出版單位：新北市政府家庭教育中心

地址：新北市板橋區僑中一街1-1號4樓（教育研究發展中心4樓）

電話：(02) 2272-4881

網址：<http://family.ntpc.edu.tw>

承辦單位：新北市永和區永和國民小學

I S B N : 978-986-04-8657-5

定價：250元

出版日期：2016年8月5日

### 國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

幸福甜甜圈：翻轉教養 / 龔雅雯總編輯. -- 新北市：新北市政府家庭教育中心, 2016.08  
面；公分  
ISBN 978-986-04-8657-5(平裝)  
1.親職教育 2.家庭教育 3.親子溝通  
528.2 105007534