

B 面教養----親愛的父母您才是教養專家

講師: 林怡光

(臺中市國小退休校長 / 暨南大學輔導與諮商博士 / 自由講師)

一、一種正向並帶來希望的思考模式

二、寫下今天您想改變孩子的是什麼？

三、**B** 面教養新思維

(一)找原因不是那麼重要，解決問題比較重要。

(二)以孩子的角度看世界，教養不會只有標準答案

(三)沒有一件事總是負面的，問題可以找到正向的意義

四、**B** 面教養五步驟

(一)先同理 (緩和情緒、開啟對話的第一步)

你覺得.... (情緒)，因為.... (事件)； 你對.... (事件)，覺得.... (情緒)

「你好像....」、「聽起來，妳好像覺得....」、「我猜，你一定覺得....」、「我想，你一定覺得....」

「我想，這件事讓你覺得.....」

(二)定目標 (請寫出孩子的正向目標)

良好的目標：

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 1.正向期待 | 2.實際可行 | 3.親子合作 |
| 4.能力所及 | 5.由小開始 | 6.具體行動 |

尋找目標的對話例句：

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1.你想要獲得什麼？ | 2.你覺得爸爸(媽媽)可以幫你什麼忙？ |
| 3.你想達成什麼目標？ | 4.您最想先解決或最想改變的是什麼？ |
| 5.當事情有所改善時，有什麼事會不一樣？ | |

(三)找例外 (複製成功經驗)

問題不發生?
比較不嚴重?
曾經成功過?
如果有一天成功了?

尋找成功例外的對話例句：

- 1.這週你有什麼不同?有什麼好消息?
- 2.在這一週內有哪一天是比較好一點的?
- 3.哪一天的哪一個時段是比較令你舒服一點的?
- 4.告訴我，你上網的時間少了一點點，是在什麼時候發生的?
- 5.你這週內沒有上網的時段是哪些時段?那時你做了什麼?

(四)多讚美 (你是怎麼做到了!!)

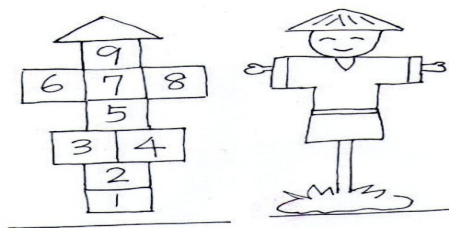
直接讚美：你今天可以自動的把玩具收好，真的好棒！

自我讚美：你今天可以主動的完成作業，真的好棒！可以告訴我，你是怎麼辦到的？

間接讚美：你主動完成作業，好棒！爸爸（重要關係人）回家後，你猜他會怎麼稱讚你？

(五)再持續

請為自己的努力打分數



五、8面教養小步驟

- 1.給予親密感與成就感
- 2.有設限的選擇，讓孩子學習自我責任
- 3.等待時間，學習與問題共存

六、小結

- | | | |
|----------------|--------------|----------------|
| 1.別把力氣花在分析問題原因 | 2.解決問題的方法最重要 | 3.別把焦點放在有問題的時候 |
| 4.聚焦在問題不發生的時候 | 5.同理情緒來開啟對話 | 6.不要追求遙不可及的目標 |
| 7.有效的事就多做一點 | 8.小改變可以促成大改變 | 9.您是有能力和資源的 |