

# 109學年深澳國小 親師座談會

## 正向教養

好書選讀：跟阿德勒學正向教養



# 正向教養概念

- 不懲罰也不溺愛-當孩子犯錯時，把握機會進行機會教育。



# 正向教養態度

- 一. 溫和且堅定：不損害雙方意志並創造界線。
- 二. 少說多做：讓孩子有成長空間。
- 三. 改造溝通技巧：先聆聽，再溝通。
- 四. 反應式傾聽：聆聽需求，提供反饋。

# 正向教養態度

- 五. 發展感受性詞彙：帶情緒的溝通使我們無法專注聆聽進而產生衝突。父母引導孩子釐清情緒同時詢問孩子狀況。替情緒、感受(難過、生氣.....)命名。
- 六. 以**我注意到**作為交談發語詞：以你開頭詢問孩子，溝通效果不顯著。如:我注意到你下課時心情不好，是發生了什麼事？

# 正向教養態度

七. 訂定合理期待：降低自身期望，讓人際關係經營更順利。

八. 確保對方在有限狀況下仍有選擇權：  
藉賦予孩子選擇權提高配合度。

九. 真正認識孩子

十. 評估自身狀態

# 正向教養態度

- 十一. 大聲說出愛：大量說出愛，告訴她，我好愛你。藉由及時表達愛意矯正偏差行為。
- 十二. 多用隱喻緩解氣氛：善用隱喻化解嚴肅氣氛，舒緩孩子情緒。
- 十三. 好好的生活，勇敢追夢：以身作則鼓勵孩子勇敢追夢，找回夢想，成就更好的自己。