



6 A的力量

第四節工作坊



「優質時間」的家課

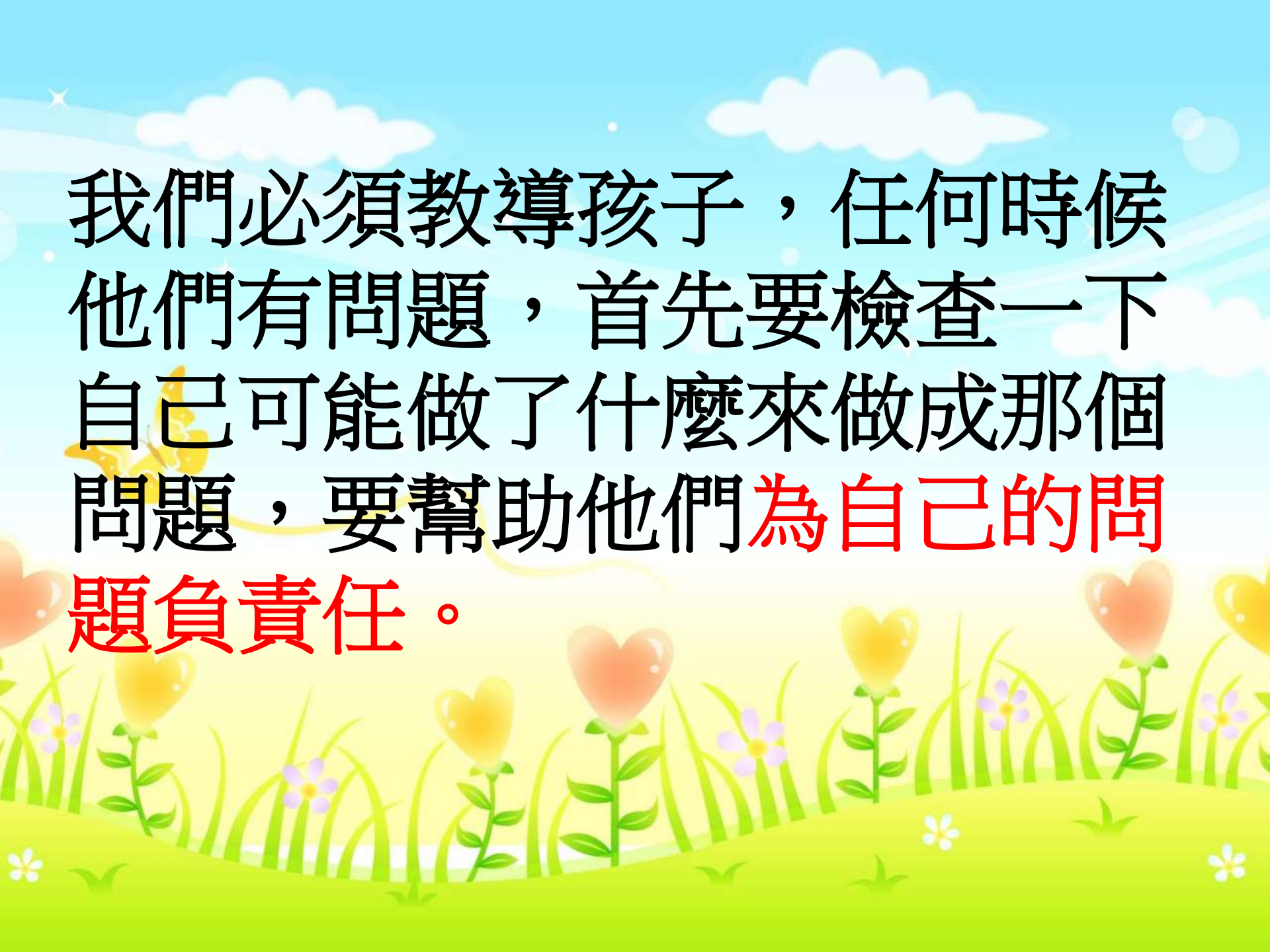
1. 在未來一星期，設計並實行一個能增進與小孩關係的精心時刻。

2. 學習聆聽孩子的心聲，問問孩子：
「你最喜歡與我一起的活動是什麼？」

5. 責任

A. 責任的重要性？

我欠交功課，因為媽媽沒有幫我執書包。
我默書不合格，因為妹妹騷擾我，令我
不能專心溫習。
我遲到，因為媽媽沒有叫我起床……



我們必須教導孩子，任何時候
他們有問題，首先要檢查一下
自己可能做了什麼來做成那個
問題，要幫助他們**為自己的問
題負責任。**

幫助孩子體驗耶穌所講的「**樑木與刺**」的原則，就是在你看別人眼中的刺之前，先去掉自己眼中的樑木
(馬太福音七1-5)

參考《為孩子立界線》第五章（責任律）

「樑木與刺」的原則

情境	刺	樑木
我拿了差成績	老師教得差	我的讀書習慣如何？ 我的讀書態度如何？
我的哥哥打我	我的哥哥好壞	我是不是激怒了他？

操作制約原理

	喜歡的	討厭的
給予	正向增強 (positive reinforcement)	懲罰 (punishment)
不給予／ 減少／取去	削（消）弱 (extinction)	負向增強 (negative reinforcement)

例子：培養孩子執拾書包

操作制約原理

例子：孩子願意執拾書包

	喜歡的	討厭的
給予	正向增強 (positive reinforcement)	懲罰 (punishment)
不給予／ 減少／取去	削（消）弱 (extinction)	負向增強 (negative reinforcement)

操作制約原理

例子：孩子不願意執拾書包

	喜歡的	討厭的
給予	正向增強 (positive reinforcement)	懲罰 (punishment)
不給予／ 減少／取去	削（消）弱 (extinction)	負向增強 (negative reinforcement)

應用「操作制約原理」的原則

四個需貫徹的原則

1. 愛心：「我愛你，我是站在你這一邊的。」
2. 真理：「我對你的行為設有一些規則與要求。」
3. 自由：「你可以選擇遵守或不理會。」
4. 現實：「假如你不理會那些規則的話，將會有這種後果。」

應用「操作制約原理」的原則

例子：孩子要先看電視節目，然後才做功課。
父母不准許，孩子就發脾氣。

1. 愛心---同理心

我了解你現在很不高興。

應用「操作制約原理」的原則

例子：孩子要先看電視節目，然後才做功課。
父母不准許，孩子就發脾氣。

2. 真理---矯正和要求

但是當你向我發脾氣的時候，你想我會有什麼感受？如果別人向你發脾氣，你會有什麼感受？你要生氣是可以，但卻不能向別人亂發脾氣。

應用「操作制約原理」的原則

例子：孩子要先看電視節目，然後才做功課。
父母不准許，孩子就發脾氣。

3. 自由---想想要怎樣做

如果你不高興，請你換個方式來跟我說話。
請你想想剛才說什麼話，好好地再講一次。

應用「操作制約原理」的原則

例子：孩子要先看電視節目，然後才做功課。
父母不准許，孩子就發脾氣。

4. 現實---後果

我告訴過你不要那樣對我說話，我不聽你那樣說話，是因為它傷害了我的感受。所以請你現在到房間去，想想看有什麼更好的說話方式。

應用「操作制約原理」的原則

1. 要想改變孩子，先改變自己。

除了以身作則，身體力行，

沒有更好方式來培養孩子的

素質／品格。

應用「操作制約原理」的原則

2. 要堅持到底

- a. 接受孩子會抗拒規則的事實
- b. 確定你所訂立的規則與後果是合理和適當的
- c. 讓自己的孩子對設立規則和後果有參與權，不過，卻絕不要在施行後果上和孩子妥協而未能徹底執行

應用「操作制約原理」的原則

2. 要堅持到底

d. 要包容孩子不開心的反應

e. 以同理心傾聽孩子的不開心

f. 要鎮靜和堅持

g. 小心注意太順從的孩子

6. 權威

A. 你覺得哪種類型的管教方式最好？

1. 專制型

2. 嬌寵型

3. 自由／忽略型

4. 權威型

6. 權威

1. 專制型：

“父母食鹽多過你食米，你聽我肯定沒有錯！”

2. 嬌寵型：

“你想怎樣做就怎麼做，父母錫晒你！”

6. 權威

3. 自由／忽略型：

“等兒女們自由發揮好了，不要太多管教訓練！”

4. 權威型：

“我在聆聽……我關心你……我想明白你的想法……這次我們應該這樣做，因為……”

B. 你屬於哪種類型的家長？

1. 專制型

2. 嬌寵型

3. 自由／忽略型

4. 權威型

《勇於管教》

「在愛和關懷的前提下對孩子進行管教是可行的，孩子們需要學會自律，並要對自己的行為負責。制定一些規範和約束是必要的。」

C. 如何能成為權威型父母？

1. 能平衡“愛”與“約束”，其法寶是親密的關係。

2. 對孩子不要過於苛刻，不要讓孩子感到遵守規則是一件很困難的事；也不要整天嘮叨個沒完，這樣會促使孩子生氣，在他們心裏產生怨恨。

C. 如何能成為權威型父母？

3. 對孩子某些不當的行為舉止要淡然處之：孩子免不了犯錯誤，因為他們畢竟是孩子。

我們的宗旨是刻意強化孩子做得對的事情，而不要總是挑他們的毛病。

C. 如何能成為權威型父母？

4. 要忍心讓孩子自食其果

（路加福音十五章浪子比喻）。

5. 讓忍心讓孩子承擔「邏輯後果」

（創世記第三章禁果）：

父母要和孩子事先講好，如果孩子沒有履行他的職責或有不正當的行為時，將會面臨什麼樣的處置。

6. 要堅持立場／原則。

C. 如何能成為權威型父母？

7. 要時刻準備好原諒孩子，也要準備好請孩子原諒。

8. 磁鐵檢驗：每當發現自己和孩子進入僵持狀態時，問自己：「為什麼我倆的關係會面臨壓力？為什麼我會對孩子反感？為什麼孩子會對我產生抵觸情緒？」做“磁鐵檢驗”是父母的責任，而不是孩子的責任。

9. 以身作則：你可以欺瞞一個騙子，也可以愚弄一個傻子，但你絕敷衍不了一個孩子。

6A的力量

接納：無條件的愛，培養孩子的安全感和自我價值

讚賞：真誠的肯定，培養孩子認識自身的重要性

關愛：關切的語語和行動，培養孩子被愛的感覺

時間：花時間和孩子相處，給他們受重視的感覺

責任：對孩子言出必行，培養孩子的自律和自控能力

權威：用愛來管理，為孩子作出正確決定而提供必要的界限，培養孩子的自我決斷力

家長小組問題討論

1. 在培育孩童的責任感上，有什麼困難？
2. 成為權威型父母的九大原則，哪些是自己的強項，哪些是弱項？

權威型父母的九大原則

1. 有親密的關係。
2. 不要過於苛刻和整天嘮叨個沒完。
3. 不要總是挑他們的毛病。
4. 要忍心讓孩子自食其果。
5. 讓忍心讓孩子承擔「邏輯後果」。
6. 要堅持立場／原則。
7. 要時刻準備好原諒孩子，也要準備好請孩子原諒。
8. 磁鐵檢驗。
9. 以身作則。