

-學前教室的正向教養力-

看見孩子的亮點
培養主動而負責的學生
20220723

欣寧心理治療所 蔡彤寧 臨床心理師/ 所長

蔡彤寧 臨床心理師

☆學經歷與認證

欣寧心理治療所所長

前 高雄長庚醫院兒童心智科 專業臨床心理師

2016-2020衛福部ADHD校園方案-高雄臨床心理師公會方案執行長



蔡彤寧 臨床心理師

☆學經歷與認證

UCLA PEERS人際訓練認證治療師
美國PDA正向教養協會 家長引導師認證
美國PDA正向教養協會 學前教育引導師認證
圖板遊戲協會認證講師
Six Bricks Deep Dive and Play Box Facilitator認證
日本和諧粉彩正指導師

蔡彤寧 臨床心理師

☆專長

兒童青少年心理衡鑑與團體心理治療
ADHD與ASD親子治療
正向教養團體與家長諮詢
以桌遊為媒介之注意力/人際/情緒團體
以樂高為媒介之人際互動訓練團體
網路使用管理親子團體



準備：一起合作！

工作分配討論（學習單P.1）

完成後手拉手一起舉喊：
“第x組完成”！

正向教養（Positive Discipline）

- 正向教養是一種哲學～
- 理論背景是阿德勒學派
- 正向教養重視並接受孩子的感受與想法，融入學校/家庭的常規結構中。

猜猜看

正向教養，
從孩子的多大可以開始呢？

出生後就可以囉！！

眼睛，動作，語言，姿勢
都能引發孩子感受到連結
(歸屬感與價值感)

正向教養 (Positive Discipline)

- 正向教養應用於親子/師生的目標：
 - 培養自信獨立、規律自主、
 - 平等溝通、家庭凝聚力
- 學前孩子就能開始引導（出生後就可以）
- 平等的對話
- 共同解決問題
- 有明確的行為規範（有限的選擇）

正向教養 (Positive Discipline)

- 與孩子的『關係』是第一步：
 - ▣ 先連結！再糾正行為～
- 孩子對我們的認同程度，影響孩子的知識傳遞的認同度與學習應用的動機。
- 阿德勒心理學原則，重視親子/師生的連結，創造關懷與尊重的氛圍，讓孩子感受到身為家庭/學校的一份子，有歸屬感與價值感。

正向教養可以讓您.....

- 優雅平靜 帶孩子/學生
- 輕鬆教養 不抓狂

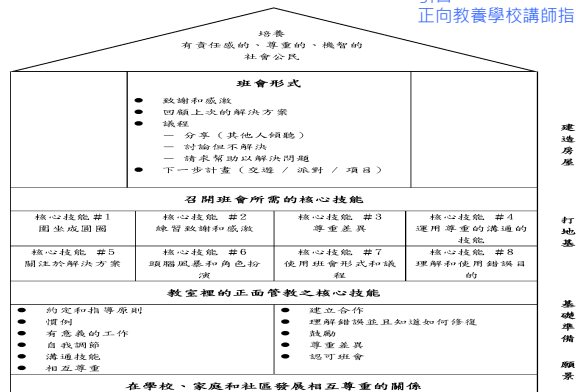
正向教養可以讓您.....

- 孩子們能自主參與，自己解決問題
- 逐步遠離挑戰行為
- 發展出品格與能力

教室中的正向教養

教室裡的正面管教之屋

引自
正向教養學校講師指南



改編自黛比·歐文-索霍克 Debbie Owen-Schrock 的圖表

行為/反應 正向教養

感受
想法
決定

價值感
歸屬感

體驗活動：老師們與學生們

材料長：海報紙 彩色筆

小組一起討論 印象中的老師與學生，並畫下來

三列清單

* 請想像孩子們在即將離家就讀大學前，

來學校拜訪老師，

您期待孩子身上會有哪些正向特質呢？

三列清單 品格、能力

例如：

負責任

自動自發

獨立

主動

有時間觀念

請寫下您期待孩子/學生擁有的品格能力

請寫下您期待孩子/學生擁有的品格能力

請寫下您期待孩子/學生擁有的品格能力

請寫下您期待孩子/學生擁有的品格能力

請寫下您期待孩子/學生擁有的品格能力

三列清單

* 再把時間軸拉回現在，

您孩子目前，

有哪些行為讓您感到煩惱？

挑戰、困擾 三列清單 品格、能力

例如：

打人

不專心

頂嘴

講不聽

亂發脾氣

不收東西

請寫下您孩子/學生的挑戰行為

請寫下您孩子/學生的挑戰行為

請寫下您孩子/學生的挑戰行為

請寫下您孩子/學生的挑戰行為

例如：

負責任

自動自發

獨立

主動

有時間觀念

請寫下您期待孩子/學生擁有的品格能力

請寫下您期待孩子/學生擁有的品格能力

請寫下您期待孩子/學生擁有的品格能力

請寫下您期待孩子/學生擁有的品格能力

請寫下您期待孩子/學生擁有的品格能力

挑戰、困擾 三列清單 品格、能力

不聽話

玩手機

頂嘴

功課問題

打架

拖延

抱怨

違抗

缺乏動機

頑固

鬧脾氣

在課堂上睡覺

講粗話

霸凌

干擾上課

請寫下您學生/孩子的挑戰行為

請寫下您學生/孩子的挑戰行為

責任感

自動自發

獨立

同理心

有時間觀念

誠實

解決問題技巧

自我激勵

寫下您期待學生/孩子擁有的品格能力

寫下您期待學生/孩子擁有的品格能力

寫下您期待學生/孩子擁有的品格能力

寫下您期待學生/孩子擁有的品格能力

合作

自律

善良

有彈性

快樂

勇於負責

尊重別人

幽默感

項目引自：跟阿德勒學正向教養-教師篇

身為老師的您～需要：

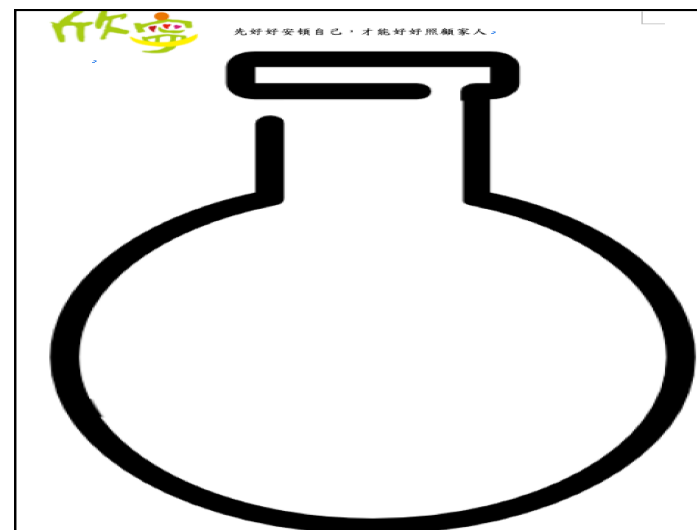
情緒調整

技能

&

紓壓

點滿



孩子需要什麼？

- 孩子如何從我們身上，得到這些能力？



規範不能太過死板，也不能太軟弱無力，它得配合情況隨機應變，而且孩子的成長階段不同，要搭配運用的規範也不一樣。如此一來，孩子就能好好成長。

規範太過死板，沒有變通餘地，會使孩子因各種負面情緒而窒息，不再成長。

規範過於寬鬆，放任孩子太過自由，孩子會不確定該長成什麼模樣。

沒有規範。

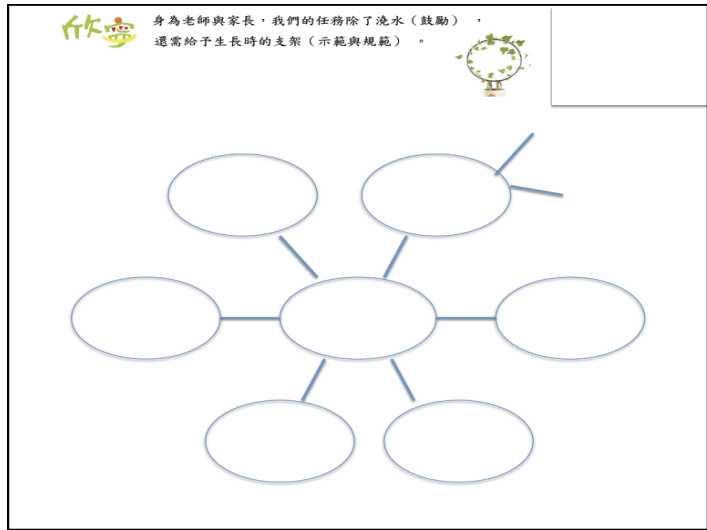
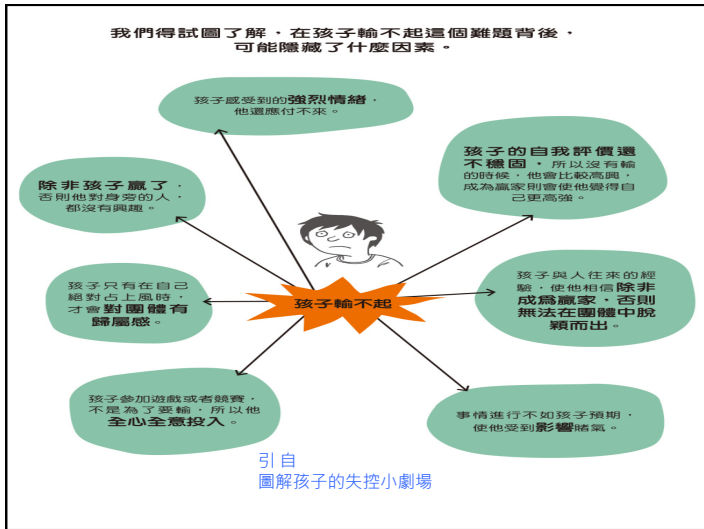
引自
圖解孩子的失控小劇場

練習題

他不喜歡輸



引自
圖解孩子的失控小劇場



體驗題：做出改變

兩個人一組

思考與討論～

體驗題：跳進跳出

聽指令做，跳進，跳出，左跳，右跳

體驗題：盆栽養成

如果你得到了一個盆栽.....

恭喜你獲得盆栽的監護權.....

你需要對它負責一輩子.....它會需要什麼？

你喜歡玫瑰，但你得到了.....

你會努力把牽牛花栽培成玫瑰？

還是把牽牛花，
栽培成變成厲害的牽牛花？

⌘讓我們想一想

當孩子生氣打人/破壞時，

您腦中快速閃過的想法有？

- 您是否曾這樣想過？
當孩子脾氣爆發的時刻，
同時也是個“大好的練習機會”？

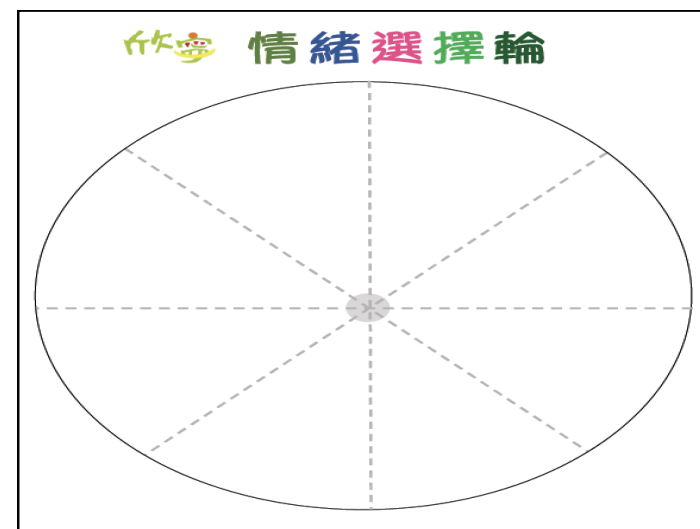
⌘讓我們先想一想

- 正是這些難熬的經驗，
促使孩子成長並認識這個世界，
與其努力保護他們免於生活中無法避免的挫折，
不如幫助他們將這些經驗整合進對世界的理解之中，
並從中學習

--Daniel J. Siegel

掌中腦

- * 猜猜看前額葉的成熟時間？
- * 原始腦與理智腦
- * 鏡像神經元
- * 冷靜策略（大人/孩子）
- * 大人先冷靜下來，才能有效陪同孩子冷靜





角色扮演

- * 讓你煩惱的孩子 <現場演練>
- * (指令式語句 VS 啟發式問句)
- * 請閉上眼睛，不要看螢幕，只用耳朵聽，好好感受心裡的感覺與想法！

指令式/驅使語句 (學前)	啟發式語句 (學前)
1.你怎麼還不趕快收玩具，算了算了，乾脆我來收比較快！	1.手搭孩子肩上，帶到玩具前面，微笑手指著玩具，給孩子一個心照不宣的眼光 『現在該做什麼了呢？』
2.你看每個人都再收玩具，難道只有你這個小孩不會收嗎？快把玩具收起來，不然等一下你就不要吃點心了！！	2.我需要小幫手出動了喲，今天你想要安靜地收，還是要邊唱歌邊收？(陪同一起)等收好我們就能一起吃點心囉！
3.我會開始計時3分鐘，你最好在時間到之前收完，現在只剩下2分50秒了！	3.你剛剛真的玩得很開心，要停下來收拾真的比較難。不如我們來比賽吧！你負責收藍色的，我負責收紅色的？！
4.每天都要叫你收玩具，我真的覺得很煩！	4.(蹲下直視孩子)寶貝，收玩具時間到囉！你有什麼好方法可以讓玩具很快都回到自己的家？
5.為什麼你就是不能好好聽話，好好配合呢？你每天都要這樣嗎？你到底怎麼了？	5.我看過你很快就完成媽媽交代的任務的，我相信你這次一定也可以的。
6.哎~那就等等再說好了(妥協)	6.你不想挑戰看看，這次能不能破上次的時間紀錄？
7.立刻把手機給我，到底要玩多久！ 語句引自：正向教養家長溝通訓練手冊	7.你還記得我們對於手機使用的約定是什麼？ 語句引自：正向教養家長溝通訓練手冊

挑戰、困擾兩列清單 品格、能力			
不聽話	玩手機	責任感	合作
頂嘴	功課問題	自動自發	自律
打架	拖延	獨立	善良
抱怨	違抗	同理心	有彈性
缺乏動機	頑固	有時間觀念	快樂
鬧脾氣	在課堂上睡覺	誠實	勇於負責
講粗話	霸凌	解決問題技巧	尊重別人
干擾上課		自我激勵	幽默感
請寫下您學生/孩子的挑戰行為		寫下您期待學生/孩子擁有的品格能力	
請寫下您學生/孩子的挑戰行為		寫下您期待學生/孩子擁有的品格能力	
		寫下您期待學生/孩子擁有的品格能力	

項目引自：跟阿德勒學正向教養-教師篇

為什麼提問比命令/指令有效？

- * 命令常常會引發身體的緊繃與抗拒，送到頭腦的訊息會是**反抗**！
- * 尊重式的啟發式提問，會讓身體感到放鬆，，送到大腦的訊息會是：**尋找解答**。

為什麼不用快速有效的獎勵與處罰？

- * 懲罰，是預設孩子為了他有做或是沒有做的事情付出代價，是**為了讓孩子做好，先讓他們感覺不好**！
- * 獎賞，是假設孩子只有在接受外在獎賞時，才會做大人叫他們做的事。會**抵銷孩子努力後發自內心的良好感受**，會導致孩子要求更大更好的獎賞。

為了孩子好的心，
絕對是對而良善的！

但，
孩子接收到的，
和您的本意相同嗎？

獲得
注意

報復

爭奪
權力

自暴
自棄

三列清單的深入使用

問題行為的類型

訊息

獲得注意

注意我，
讓我參與並發揮作用

爭取權力

讓我幫忙，
讓我選擇

報復

我很受傷，
請認同我的感受

自暴自棄

別放棄我，
請教我如何邁出一小步

資料來源：正向教養家長講師指南

獲得注意型

給『獲得關注型學生』的鼓勵句

- 1.我聽到你說的話了，但我要下課才有辦法回答你。
- 2.你願意幫我發這些作業嗎？
- 3.我們來做個約定，如果你坐下來完成功課，我們可以在你完成後，讓你擔任老師的小幫手，協助同學
- 4.這招對我無效，我願意在你準備好的時候，相互尊重地談話
- 5.我很關心你，但你知道答案是不行的！
- 6.現在是安靜的時間，我們可以等一下再大聲說話。

引自跟阿德勒學正向教養教師篇

爭奪權力型

給『爭奪權力型學生』的鼓勵句

- 1.我們來做個協議，你說說看你的想法，我也說說看我的想法，我們一起看看能達到什麼共識？
- 2.你還記得我們說好的約定是什麼呢？
- 3.我需要你的幫忙，你對於解決這個問題有什麼想法呢？
- 4.我們暫時先不要爭論了，我們來想辦法解決問題吧！你覺得是由你來把問題寫在班級會議的議程上？還是由我來寫？
- 5.我認為我們陷入權力的爭奪，讓我們花點時間冷靜一下，再重新開始。
- 6.那也是一個方法，但我想的跟你不太一樣，你先聽聽看
- 7.還沒有想出彼此同意的方法前，先暫時這樣做做看吧！

引自跟阿德勒學正向教養教師篇

報復型

給『報復型學生』的鼓勵句

- 1.對於你感覺很受傷，我感到很抱歉。
- 2.我們何不先休息一下，等我們都彼此冷靜後，再回來試試看？！
- 3.我對於問題是誰造成的並不感興趣，我只想好好跟你談一談
- 4.我只在意我們如何以彼此尊重的方式解決這個難題
- 5.我們可以一起想辦法，但不是用現在這種方式！
- 6.你看起來心情很糟，你想要談一談嗎？

引自跟阿德勒學正向教養教師篇

自暴自棄型

給『自暴自棄型學生』的鼓勵句

- 1.讓我們一起做！
- 2.還記得你第一次做____時，也是做了____次才成功嗎？
- 3.我先來寫第一個，你來寫下一個
- 4.讓我們一起先做_____（步驟）試試看！
- 5.我好像忘記怎麼做了，你可以做給我看看嗎？我需要你的幫忙。
- 6.透過反覆練習，你的頭腦會越來越好的。
- 7.這個有點難，我認為大家都需要多練習幾次才會成功

引自跟阿德勒學正向教養教師篇

獲得注意型

給『獲得關注型』孩子的家庭鼓勵句

- 1.你願意用計時器幫我計時，等我講電話三分鐘提醒我嗎？
- 2.讓我們來約定，如果你完成作業，我們可以在晚餐後出去玩幾分鐘。
- 3.我們現在很忙，但我們期待我們等一下的特殊時間。
- 4.謝謝你的幫忙，我很感激。
- 5.我知道你要等待且不打斷我，這樣很不容易，不過我注意到你越來越有耐心了！
- 6.我聽到了，我希望我能盡快來找你。

引自正向教養家長講師訓練手冊

爭奪權力型

給『爭奪權力型』孩子的家庭鼓勵句

- 1.我覺得我們正在爭奪權力，讓我們花一點時間冷靜下來，重新開始。
- 2.你還記得我們說好的約定是什麼呢？
- 3.我需要你的幫忙，你對於解決這個問題你有什麼點子？
- 4.你提出一個很好的觀點，但當我們兩個都比較平靜時，會比較容易傾聽彼此的想法。
- 5.我需要你的幫忙，而且可以好好借用你的腦力。
- 6.什麼最能幫助你？是把這個問題放到家庭會議議程，還是用選擇輪來找想解決方法？

引自正向教養家長講師訓練手冊

報復型

給『報復型』孩子的家庭鼓勵句

- 1.當你傷害我或其他人，我知道你受傷了，我很抱歉。
- 2.難怪你會懊惱，你總是惹上麻煩，而且其他人都逃走沒被抓到。
- 3.我們休息一下，冷靜下來，然後回來再試一次。
- 4.當你傷害別人，我想知道什麼讓你感到受傷？你希望現在討論，還是之後再討論呢？
- 5.看起來現在你很不好，我希望你知道我會一直在你身邊。
- 6.你知道我真的很愛你嗎？

引自正向教養家長講師訓練手冊

自暴自棄型

給『自暴自棄型』孩子的家庭鼓勵句

- 1.還記得你第一次綁鞋帶時嗎？還記得你花了多少間才得心應手嗎？
- 2.先從一小步開始如何？
- 3.我們一起做吧！
- 4.我寫第一個字，你來寫下一個字，好嗎？
- 5.我不知道我的ipad要怎麼使用，我需要一點幫忙。
- 6.犯錯沒關係，我們都是這樣學習的。

引自正向教養家長講師訓練手冊

尋求學生的合作：約定與跟進執行

事先約定與感受3A練習				跟進執行與感受3A練習	
處理的行為	認同學生感受	表達老師的感受與盼望	腦力激盪，並選擇一個約定	開始執行	肯定妥協，再次表達老師的感受
如：上課鐘響，。拖拖拉拉才進來	如：我知道你還想繼續玩，老師要你立刻就進來，你有點失望、有點煩。	這樣拖拖拉拉我也會覺得有點煩，我希望你能遵守上課就進教室的約定	我們一起想一想，有什麼好方法可以一打鐘就能進教室？		
自我練習欄	自我練習欄	自我練習欄	自我練習欄		

正向教養 進階應用篇

進階篇：

應用於生活慣例

（包括吃飯，睡覺，如廁的行為處理）

應用於社交技巧

（包括言語與肢體攻擊的處理）

應用於親子/師生/手足衝突：憤怒3A，爭吵3B，修復4R

（包括成人被惹怒，孩子的挑釁行為因應）

應用於班會/家庭會議&自助流程

（班會/家庭會議有效流程，老師幫助老師&家長幫助家長自助團）

網路資源

* 衛福部0-6歲正向教養手冊

* <https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-3560-51148-107.html>

* 正向教養短片兩部（衛福部）

* https://www.youtube.com/watch?v=kDXJ_KOjBMo

* <https://www.youtube.com/watch?v=qXzVKuLE6SA&t=8s>

參考資料



參考資料



欣心 心理治療所

專注力訓練
記憶與讀書策略
問題解決高手
UCLA PEERS人際訓練
EQ管理
親子互動
生涯探索
身心壓力管理

正念團體
個別治療

樂高電影團體
樂高人際團體
家長教養團體
家長抒壓團體

欣心 心理治療所

07-3502119
高雄市左營區重愛路395號