



「什麼是溫和又堅定的正向教養？」

—專家說這樣做，不用提高音量也能幫助孩子守規矩

文 | 馬西里·史密斯·博伊爾(Marcilie Smith Boyle) · 譯 | 馮彥翔 諮商心理師

當我第一次聽到有一種溫和又堅定的管教方式的時候，覺得聽起來超吸引人的。

但我還是很困惑，我很想知道當小孩快要把我逼瘋了，

我們又需要趕著出門的時候，溫和又堅定的教養方式到底會是什麼樣子？

我們很容易想像一種太溫柔的家長：不設限制、幾乎沒有結構或者每日該完成的例行事項，當小孩子開始拜託你、哀號或者發脾氣，他們就會得到他們想要的。

另一方面，我們會有很多情感、有趣的時光、與孩子的連結。

我們也很容易想像太堅定的家長：有很多無法妥協的規則，孩子做錯事情時需要付出代價，包括被責備、羞辱、隔離或體罰。孩子只能乖乖聽命令。

往好處想，小孩子會很有規矩，可預測，也知道自己被期待做什麼。



如何堅定地設限但又不過於嚴厲？

你也可能想到一些例子是，在太溫柔和太嚴厲之間擺盪。可能會像是這樣：

當我們剛開始當父母時，我們會希望自己對孩子好一點。我們希望家裡的氣氛和諧，而且有很多快樂的經驗，所以會為孩子做很多。

我們可能會對孩子有比較多的寬容，把自己的需求放在孩子之後.....一直到我們受不了孩子為止。

於是我們開始變得嚴厲，「家裡要有些規矩了，你要開始學會好好聽話、遵守規則。」

家長會停留在這種態度.....直到我們受不了自己。

然後我們又跳回太寬容的父母：

「對不起我剛剛大吼了你。你今天晚上可以吃一球冰淇淋.....。好吧，兩球。」

「什麼？你覺得兩球還不夠？你想要吃三球？你在開玩笑嗎？不可能。你這禮拜沒有冰淇淋可以吃了。」

然後又來了，我們再度跳回太嚴厲的那一端，為了要控制那個剛剛被我們自己縱容的小孩。

這種來回反覆的現象在許多父母身上都會出現，包含我自己也是。

需要找到最適當的點：同時溫和又堅定，這就是正向教養在說的事情。

這不是指平均分配溫和的時刻以及堅定的時刻。重點在於溫和與堅定兩者並重。

以下有一些例句來說明如何利用這種融合了溫和與堅定的方式來設限。

多數句子來自於「堅定的語言」的練習，這是簡·內爾森(Jane Nelsen)與林恩·洛特(Lynn Lott)的正向教養促進指南(Parenting the Positive Discipline Way Facilitator's Guide)提出的。



情境是這樣的，孩子被規定一天只能看一小時的電視，他今天的額度已經用完了，但是他央求著想要看久一點。

1. 我相信你之後可以找出辦法，讓你可以看到那個你真的很想看的節目。
(對孩子展現信心)
2. 我在想你能不能想到一個辦法，一方面遵守規則，一方面也能看到你想看的節目。
(以一個問句來回應)
3. 我們說好一天就是一個小時，你已經看完一個小時了。我知道這會讓你很失望。
(重申規則；容許失望的感覺)
4. 我們說好的規則是什麼？(確認孩子的理解)
5. 我知道你很想看那個節目，一定很好看。不過你的時間已經用完了，你會想要把節目錄起來，還是直接把電視關掉？(運用同理、限制、選擇)
6. 你可以把他錄下來，在你明天的電視時間再看；或者你可以想想明天怎麼安排會更好。
(有限的選擇)
7. 不行。(短暫暫停)如果你覺得很難過、很失望，都是很 OK 的。(用溫和的語氣表達)
8. 把一隻手輕輕地放在孩子的肩膀上，看著他的眼睛(停一下，留意當下的感覺)，並且搖搖頭。
(利用非語言的溝通)

另外以下是一些常見的家長回應方式(太放縱或者太嚴厲)

1. 不行喔，你知道今天時間已經到了。好啦不要難過了，你可以跟我出門，我買個玩具給你。
2. (很生氣地說)不行，你知道規則的。如果你繼續在那邊嘟嘴，你就回房間去。
3. 你知道你已經看一個小時了吧。但是如果你等一下幫我做家事的話，我可以現在先讓你看。
4. 你今天表現還不錯，就讓你看吧。
5. (嚴厲的語氣)好吧，就這一次。不過明天你要有好一點的規劃。
6. 喔！親愛的，我知道你很喜歡那個節目。好吧今天就破例讓你看。
7. (不耐煩地說)不行，而且你不要再碎碎念了，不然你就真的要有麻煩了
8. (厭煩且有點生氣地說)好啦！去看你的爛節目！

你會在其中看到一些自己的影子嗎？我必須承認我會。



在正向教養中，既要溫和也要堅定指的是：
溫和：尊重孩子的想法、感受、發展階段及能力。
堅定：尊重你自己和當下情境。

當我們以既溫和又堅定的方式教養孩子，我們就是示範如何互相尊重。

資料來源：愛兒學 <https://love-parenting.com/>