



管教孩子五心大法

孩子哭鬧也不失控

丁彥伶/欣傳媒網站

日前在捷運站一位「失控媽」狂罵及教訓 5 歲的孩子引來關注，雖然大家都指責失控媽打罵小孩太超過，但也有些為人父母的卻表達同情，因為有些小孩一「盧」起來，真的會讓人忍不住想打小孩。臺北市立聯合醫院臨床心理師葉俞均傳授「五大心法」，教爸媽不必打小孩也能好好管教孩子，不必再當失控媽、失控爸。

葉俞均說，其實現在的孩子很活潑好動，就像裝了超強電力的電池般精力旺盛，讓爸媽疲於奔命也管不住小孩，而現在的爸媽多奉行愛的教育，很少打小孩，但孩子也常愈來愈失控，讓主要的照顧者媽媽們情緒失控。

5 歲大的男孩小宇就是這樣，媽媽說，小宇平常就活潑調皮、坐不住，尤其是她講電話時，小宇就會搗蛋，像把水打翻、破壞玩具、大吼大叫，媽媽剛開始多對他講道理，但是小宇情緒反而越來越激動，若媽媽仍不掛掉電話破壞物品及哭鬧程度越嚴重，媽媽情緒失控忍不住出手打了小宇，但小宇的行為並未因此改善，媽媽感到非常困擾及挫折，親子關係也更加惡化。

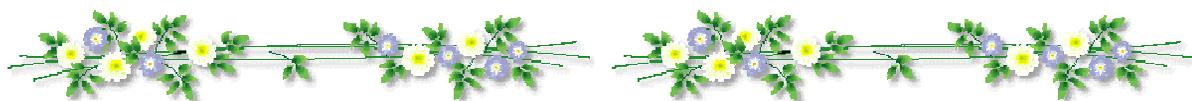
葉俞均表示，在臨床上，常聽到家長因為無法管教孩子而感到挫折，她提供管教五大心法給爸媽：

1. **事先預告**：媽媽先行告知孩子未來的 15 分鐘要講電話，並與孩子一同討論及安排這段時間可進行哪些活動。
2. **辨識孩子的內在需求**：孩子想引起媽媽注意，此時給予注意只會強化孩子的行為。
3. **選擇性的忽略**：忽略孩子哭鬧行為。
4. **策略性的注意**：當孩子能安靜做自己的事，則立即給予具體稱讚。
5. **一致的管教態度**：媽媽在執行上述管教技巧時，需貫徹執行，不因孩子的干擾行為而妥協。

葉俞均提醒，在管教過程中，家長保持冷靜中性態度很重要，若情緒因此受到孩子行為影響，往往導致雙方僵持，甚至失控結果。

家長若能保持穩定的情緒及一致管教方式，孩子將會慢慢學到：「只有好好說話與表現，才能得到大人回應」，才不會每次都採取哭鬧及破壞「情緒挾持」父母，以為如此才才能成功吸引爸媽注意。

葉俞均也建議，家長若在情緒或教養孩子面臨困擾時，可尋求專業人員協助，早期介入有助於建立適當的管教策略，不僅在親子管教上能事半功倍，也有助增加親子關係，並引導孩子使用正確的情緒及行為表達方式。





小時候我很喜歡做的一件事，就是幫忙媽媽檢查回來的蛤蜊裡有沒有壞的。

蛤蜊的外殼看起來都差不多，但是如果一不小心讓一個臭掉的蛤蜊混在新鮮蛤蜊中，那整碗湯就都糟蹋了，所以雖是小事一樁，我可一點也不敢掉以輕心，並將此神聖的使命視為莊嚴的儀式，用虔誠又恭敬的心情在做這件事。

檢查的方法是用左手先拿住一個蛤蜊，再用右手撿起其他蛤蜊，一個一個的敲敲看，如果蛤蜊敲出的聲音是結實的，就是新鮮的蛤蜊，如果敲的聲音是虛的，有點沙啞，不管它的口閉得多緊，還是臭的蛤蜊。

小孩子耳朵好，很容易就可以辨別出好壞，自從母親教過我之後，我幾乎不曾「誤判」過，也使家人每次在享受鮮美的蛤蜊湯時，都會誇獎這個「蛤蜊鑑定專家」。

所有的蛤蜊都是臭的！

有一天，母親又買回一包蛤蜊，我熟練的拿出一個大碗，開始我的鑑定工作，出乎意料之外的是：居然「所有的」蛤蜊都是壞掉的？我簡直不敢相信我的耳朵，一個一個再敲過一次，竟然仍然「沒有一個」蛤蜊是好的！那種感覺就很像一位警察到一部公車上去抓扒手，結果發現一車的人都是扒手！

我捧著那一大碗被判刑的蛤蜊去稟告母親，母親很是驚訝：「怎麼會這樣呢？這個賣蛤蜊的從來不會騙我的呀？」

於是母親大人親自動手檢驗，這才發現原來我抓在左手中的那個蛤蜊是壞的！難怪敲起來聲音全部不對勁！這種「原來如此」的恍然大悟的經驗，往往在孩子心中烙下深刻的溝痕，然後進入記憶的深處，等候生命的唱盤再度轉到那個相似的部位。

都遇到不好的人！

大學畢業後我開始工作，我非常的努力，對自己有些期許，也有些要求，但是有一段時間我對周圍的人都看不順眼，在我眼中，「每一個人」都有令我難以忍受的缺點，我很想改造他們，而改造不了時，我又想躲避他們。我覺得自己很倒楣，很不幸，怎麼「都」遇到不好的人！

正當我沉醉於自怨自哀時，心中忽然響起「蛤蜊之歌」，難不成我就是那個壞掉的蛤蜊？我聽到那麼多「別人的」沙啞之聲竟可能是我本身造成的？

按照常理，一個人不會只遇到壞人，周圍有些人對你友善，有些人對你不友善，這樣的機率最大。那我？那我可能就是那個不友善的人，我用自己的高標準去檢驗我周圍的人，看起來我對大家都不滿意，其實我最不滿意的人是我自己！我沒那麼好，別人也沒那麼差！

我忘了我震驚於這個內心的自我發現有多久，我其實很難過，原來我沒我裝出來的那麼好，別人也沒我看的那麼差。我有兩個抉擇的方向：一個是把自己裝得更好，使得別人看起來更差！另一個選擇則是開始學著去欣賞別人。因為只有在看到別人的好時，我才會發現自己的好，也才能真正欣賞自己。

這是一段漫長的歷程，一開始甚至要「強迫」自己，很像視力矯正」。要把不順眼的看、看、看，看到順眼。每當我想放棄時，就想起那個差點害我將整碗新鮮的蛤蜊倒掉的臭蛤蜊。

中華民國 101 年 1 月 2 日 星期一

幾年下來，我也體驗到原來這項能力不僅改善了我的人際關係，對於教師這個職份也有不可或缺的重要性。面對形形色色的學生，我如何去聽出噪音中的樂音，更進一步去判斷他的旋律和節奏？**做不成偉人？做友善的人吧！**沒想到吧？這麼一件小小的家事訓練，竟也可以影響我如此巨大！

你，如果沒有成為偉人的抱負，至少也可以像我敲敲蛤蜊，學會做個友善的人吧。

攜手計畫宣導



吳清基：偉大的教育是將第二志願的學生變成一流人才

【記者林忠平報導】教育部 100 年度「攜手計畫，課後扶助方案」全國績優學校頒獎典禮今天在台南大學舉行，教育部長吳清基致詞時強調，偉大的教育是將第二志願的學生變成一流人才，是成人之美，是讓弱勢孩子翻身的工作。

今年「攜手計畫，課後扶助方案」評選共有 19 縣市 115 所學校參選，獲選為「全國績優入圍學校」有 12 所國中、24 所國小，再由訪視小組進行實地訪視，評選出「全國績優學校」共計有 17 所，其中國中 6 所、國小 11 所，上午特別南下頒獎的教育部長吳清基，他致詞時指出，不要放棄任何一個孩子，應該將每一位孩子帶好，不要讓貧困跟偏鄉的孩子因為資源不夠而落後其它學生，他強調，偉大的教育是將第二志願的學生變成一流人才，是成人之美，是讓弱勢孩子翻身的工作。

台南大學校長黃秀霜表示，為弱勢學童開啟學習之門，是攜手計畫的重要使命，除了頒獎典禮，並辦理縣市承辦人員工作坊，期盼縣市及學校工作人員更加了解攜手計畫的精神與內容，未來在執行上都能更加得心應手。

資料來源：電聲電臺 http://www.e-go.org.tw/esound/news_detail.asp?CateID=1&NewsID=17724

榮譽榜

◎ 本校許銀純老師、張真華老師參加

台中市 100 年度校園防災教育融入教學領域教案活動榮獲佳作

◎ 本校吳碧珠老師榮獲 100 年度教育部攜手計畫課後扶助方案績優教師。

◎ 本校吳傳耀同學榮獲 100 年度教育部攜手計畫課後扶助方案優秀學生。



預定行事曆

◎ 一百學年度第一學期期末學習評量時間：101/01/10~101/01/11

◎ 一百學年度第一學期結業式日期：101/01/17

◎ 一百學年度寒假開始日期：101/01/18 返校日：101/02/07 開學日：101/02/08

◎ 101 年度攜手計畫課後扶助第一期

實施日期：101/01/30-101/02/03 對象：一至六年級





100.12.01 親職講座



100.12.09 明基友達公司志工到校服務



100.12.22 臺中市后里國小 B 棟及 A 棟老舊校舍整建計畫工程動土典禮



微笑小天使

直笛隊表演

長官來賓



長官來賓

蔡副市長致詞

校長致詞



祭拜祈福

動土儀式

主典官、陪典官合照