親子教育 馬偕鐘昭瑛心理師

* 家長在教養時受苦是因為家長對孩子有期待
* 當孩子抱怨不公平時，回應：「媽媽沒要求哥哥，可能是你忘記或你不知道，不要往偏心想」
* 先照顧自己的心「我為什麼那麼生氣？」
* 小朋友抱怨父母時，老師做：1.情緒同理 2.照顧自己的方式(不可能改變別人)
* 媽媽對孩子的話不想聽時，回應：1.「先等我……完，再聽你講好嗎？」2.「你要不要講清楚，那是什麼意思？」
* 孩子有困難，老師：「你平常都怎麼處理？」用舊方法去調整他行不通的方法比較好，因為給新方法，孩子帶不走。
* 大人常沒現實感，因為你不是他，不知道他的心理。
* 有限度的放心或是放手欣賞他能做到的，你得「相信」他，所以限度是父母定。
* 即使你只是他的老師(主要照顧者)，應看重自己的影響力，不要低估對他的影響力。
* 不要只看孩子哪裡不好，陷入「缺陷模式」，可以找出那裡出差錯，再提出對策(你們的衝突點在那裡？)
* 孩子「不敢」跟老師講，回應：「怎麼了？」去討論，「要不要試試看？你說了就賺到，沒說你要自己去面對。」「你有什麼非要說的嗎？」
* 媽媽教養男孩子要具體的指令、接觸、欣賞。(行動腦，例：「去洗把臉」叫他冷靜)。而教養女孩子要去理解她的心情、感受。
* 「你有無學會」和「你要不要表現」是二回事。(可以宣導、討論老大和老么的衝突來自於年齡的能力不同)
* 強調父母的身教，孩子都看在眼裡，只是他不做。
* 「你要不要寫完作業？」父母策略：1.「陪著他寫完」 2.「你不寫完就自己去面對老師和我的處罰，因為你都在玩。」
* 父母對孩子的期待要務實，不要超齡。
* 父母的想法，重點不是不能告訴孩子，而是說的方法，也不是孩子不能被你阻止所以不能說。(孩子需要的是被祝福)
* 父母改變非理性反應的策略：1.承認並接納自己的情緒 2.辨認負面情緒的目的 3.小心自己說話的語氣(父母不要像個小孩跟他吵架) 4.注意你的肢體語言 5.顧左右而言他 6.避免意氣用事，反其道而行。
* 青少年(12歲以上)

1. 若孩子說要死，回應：「這是發生什麼事？」了解原因，再回應：「你不可以用這種方式來解決事情」。
2. 孩子拿錢，回應：你真的是拿去請同學嗎？」「如果你不請同學，有朋友嗎？」
3. 分享是美德而不是要求，要去欣賞和鼓勵。老大不跟老二分享，對姐姐：「媽媽知道你很委曲，你可以不要做，但如果你做了，媽媽很高興」，對哥哥：「如果你不要就不要做」。
4. 美德是要鍜鍊的，孩子做家事，媽媽不用謝但可以欣賞孩子。
5. 父母要記住孩子朋友的名字，知道是誰可以聊天找線索。
6. 有時孩子只是在取暖而已，不是要大人給建議，只能輕輕給建議。
7. 孩子在意人際關係，因為要追求認同。
8. 媽媽不可以演出偏心，如果孩子覺得父母偏心另一個，他會受傷一輩子。
9. 孩子看媽媽如果是看到媽媽無能，無法仰賴，以後就不會再找媽媽說。我們是教養孩子很重要的工具。

* 「每日班長」可以訓練孩子角色取代能力
* 孩子的行為偏差，父母聽他說而不用幫他說。
* 青少年藉由別人的反應中發現並獲得歸屬感。
* 行為動機/目標：1.引起注意 2.追求權力 3.報復 4.表現能力不足/無能 5.找刺激 6.讓同儕接納 7.優越感
* 「關心則亂」，家長應該深不可測，不是只有一套方法
* 試方法還要練習變習慣才有用
* 孩子畢竟不是你，彼此價值觀一定有衝突的時候，想辦法喘口氣，放鬆一下再回來。
* 青少年常見的壓力：

1. 無法克服的發展議題
2. 課業壓力
3. 家庭壓力
4. 人際關係困擾/孤立感
5. 適應困擾
6. 情緒困擾
7. 對外過度在意

* 媽媽的處理：1.同理 2.「媽媽可以幫得上什麼忙嗎？」3. 不要急著給答案，人生沒有什麼答案。
* 考30分，媽媽要在意的不是分數和面子，而是有70分是你不會的。
* 不是說父母不可以吵架，而是不可無蔓延，要讓孩子有現實感，「我太生氣了，所以你不要來到倒油，我要去房間。」以此方法來教育孩子，大人如何處理情緒，太順著孩子，孩子沒有現實感。(孩子你很生氣，不是大家聽你的/來陪你，你可以去房間生氣。)
* 沒有不喜歡交朋友的孩子，通常是他交不到朋友
* 孩子講後如果他感覺會被追殺，他就不會說。孩子要信任，放心，有習慣才會告訴家長。
* 孩子說：「想死」大人要確認，回應：「這是心情不好的形容詞？還是動詞想去死？」
* 很多事是那個人的「選擇」，只是我們看不下去，不是不行。
* 「我們來討論怎麼跟你爸媽溝通的問題。」
* 孩子9點睡覺，8點就不要玩電腦。
* 你不是每天都是媽媽上身，要照顧自己，思考：「如果我不知道，我會擔心什麼？」「就算不知道，我可以處理什麼？他會不會照顧自己？」你的擔心改變不了什麼事。
* 媽媽愛說「為什麼不早說？」對事情於事無補。為什麼他不說？為什麼他要說？