

海端加油站

第一百四十二期

發行人：吳炳男 校長 發行：台東縣立海端國中 輔導室
總編輯：黃美玲 主任 地址：台東縣海端鄉海端村山界 1 號
編輯群：趙意如 主任 電話：089-931390
劉倉旭 主任 創刊日期：101 年 11 月 30 日
郭黛瑩 老師 發刊日期：109 年 9 月 29 日

學校活動留影

【109.09.24 家長會暨適性入學宣導】



想要， 不代表你就可以要

2017 年 11 月 30 日 作者：王宏哲

* 自律第一步：想要，不代表你就可以要

很幸運的，我的孩子有一個不但會教音樂，更會教品格的好老師。

上週，音樂老師分享了自己從小的成長故事，每當他們家的孩子下課回家後，爸爸給孩子們的第一句話，絕不是現代家長的「快點給我去寫功課」、「快點洗手準備吃飯了」、「快放下你手上的遙控器」，而是「先把每天必要的事先做完，再做你想要做的事!」。這句話，真是訓練自律的法寶，原因有四個。

第一：了解「想要，不一定就可以要」的觀念，非常適合教 4 歲以上的孩子。4 歲以上的孩子，應該多多刺激他們思考，而不是一直用吼的，讓他們一直處在被動學習，用吼其實會越耳背的，最後還是會照著自己的意思做。

第二：指令明確，每天必要做的事，孩子一定知道，不用吼罵，把家長自己的情緒弄得很糟。

第三：有要求，也有目標，讓孩子更有動機，為了想要的事，趕快做必要的事。

第四：用先後的次序感，去訓練比較沒有時間感的孩子。

早期教育，有 5 件事很重要，「生活自理+語言力+思考力+專注力+情緒力」，這些發展的好不好，是將來孩子自律及與人社交互動的基礎，比認識很多字卡重要，希望大家能引導孩子盡早養成。

* 教自律，要從想要及必要做的事，先開始了解

隨著社會形態轉變，家庭組合模式也漸漸由大家庭轉為核心家庭，在少子化的影響下，現代父母無一不將孩子捧在手掌心，舉凡生活用品、學習環境等，皆經過重重精挑細選。但您可曾想過，當孩子習慣了無虞的日常生活、習慣了爸媽替自己安頓好一切瑣事，是否會導致他們在無形中失去培養某些重要能力的機會？

若孩子從小習慣於被父母餵吃飯，從未試著練習使用湯匙、筷子，即便年齡增長，仍無法熟練自己吃飯的技能。同樣道理，家長經常擔心孩子做不好、做不對，而急忙代替孩子完成他們應嘗試犯錯、學習的機會，這種教養模式可能造就孩子日後凡事仰賴父母，人際關係也受影響，甚至連帶拖累學業表現。

因此，為了讓孩子從小培養奠定日後各方發展領域的基本能力，身為家長，更應著重於 5 大能力養成，協助您與孩子一同面對未來人生中的種種挑戰。

*對於孩子練習自理，家長應多鼓勵及放手

3Point！自律寶寶養成之道

培養個性獨立的自律寶寶同時，父母難免會存在一些擔心，過度掌握自己生活的孩子，日後會不會變得固執難溝通？家長的心態又該如何調適？掌握以下 3 關鍵，讓爸比媽咪在教養過程更得心應手。

Point1：允許錯誤發生

在教養過程中，成人經常比孩子還要著急，沒有太多的時間去溝通與等待，讓孩子無法體會在混亂中出錯的經驗是相當可惜，因為沒有人一生下來就是井然有序，每個孩子都是從混亂的玩具堆中學習收拾；從混亂的餐桌上學習吃飯技巧；從一堆衣服與鞋子裡找到自己喜歡的那一件。

當這些東西我們都替孩子準備完善，或是動手幫他們做的時候，將降低孩子挑選及收拾的能力，甚至影響到孩子將來進入幼小銜接的學習力，透過日常生活周邊的處理，把一片混亂調整成有秩序、有邏輯的思維，將助於未來的學習能力。家長不但要放手讓孩子自己試著做做看，更要相信他們其實可以做得很好，多一些鼓勵及讚美，允許錯誤，才能造就充滿自信及自理能力的孩子。

Point2：聰明拿捏標準

要提醒家長的是，讓孩子勇於嘗試是好事，但若超齡訓練、揠苗助長，則失去教養的本意，爸媽應理解孩子每個年齡的發展表現都有限制。舉例來說，面對 2 歲以下的寶寶，普遍家長都知道要放手讓孩子學習吃飯，可是在表現的標準上，卻往往過於嚴苛。

一般 2 歲以下的孩子，吃飯時經常將桌面弄得凌亂不堪，或是有坐不住的情況發生，面對這樣的狀況，家長可能會大發雷霆。此時家長應將標準放低，因為孩子的手眼協調正在發展，他們對手部的穩定度及手掌、嘴巴的協調，甚至是吃

飯工具的使用技巧尚未成熟，導致其無法將「自己吃飯」這件事完成得如此理想。

另外，2 歲以下的孩子注意力維持時間不長，享用餐點時，僅能把握前 10 分鐘的黃金關鍵時間，如果為了要訓練自理，每頓飯都吃 1 個小時，那也破壞內在的飲食動機。根據上述原因，適時放寬對孩子的標準是聰明父母的作為。

Point3：提供適當自主權

隨著孩子年紀越來越大、動作越來越成熟、認知越來越進步，面對已具備自我思維的寶貝，親子之間難免會發生爭執，此階段家長可以嘗試與孩子彼此各退一步，商量互相都可接受的處理方式，例如：孩子在吃飯時擁有自己夾菜的權利，可以決定哪道餐點吃少一點，哪道餐點吃多一點，但是不能全盤挑食。

孩子能力變高，意見也會變多，有主見的轉變可能會讓父母不知所措，對於孩子的對抗，家長若採取硬碰硬的方式處理，孩子反而會耍賴、反抗、唱反調，透過理性溝通，與孩子協商合理的期待及要求，讓大孩子在訓練自理能力的過程，掌握適當自主權與彈性。

無論是在各方面的教育上，家長經常比孩子還要急迫進行，其實尊重孩子、親子間保有一定的距離、耐心陪伴，才能讓爸比媽咪與孩子以最輕鬆舒適的步調，進行每一項能力的養成與提升。

