



愛·孩子
學前單位社工服務
Kids in Love

Social Work Service for Pre-primary Institutions

如何做恩威並重的家長



內容重點

01

四大管教模式

02

恩威並重型的管教模式與正向家庭

03

與孩子建立安全依附的關係

04

如何實行恩威並重



提起管教，你會想起那些詞語？





小測驗 - 你是哪種家長 ?



四大管教模式一

黛安娜·鮑姆林德 (Diana Baumrind)
美國發展心理學家

要求VS接納	低要求	高要求
高接納	放任型	恩威並重型
低接納	忽略型	權威型

圖表來源: <http://www.hanfamily.com.au/blog/parenting-styles>



角色扮演－情境題

孩子正在製作手工藝，但卻不懂如何將材料組合，最後不小心整壞了，於是哭了起來...

你會怎樣回應？

(請各家長分組, 扮演家長、孩子、旁觀者)





如果有4個以上的A，就代表你是「權威型父母」

權威型父母對孩子有絕對的掌控慾，雖然是好意、為了孩子的未來着想，卻也扼殺了孩子的獨特性與先天的氣質。未來，孩子可能會變得更加退縮與被動，覺得都只要聽父母的就好了，而且也缺乏自尊心、容易焦慮、懷疑自己；若是哪天脫離了父母的掌控，也會缺乏自律。雖然專制式的教導看起來最有效率、也最有用，但卻不是長久之計，也容易造成無法挽回的後果。

如果有4個以上的B，就代表你是「放任型父母」

放任型的父母雖然看似對孩子很好，但卻因為溺愛把孩子推向極端的發展：無法無天、生活廢人。因為孩子從小就享受着萬眾矚目、長大後也會理所當然的要求別人比照辦理，甚至不分是非，覺得大家都要聽自己的話，或是一切以報酬論：你要先給我我想要的東西，我再考慮要不要答應你的要求。比起當父母，家長們更期待自己能夠像朋友的角色與孩子相處，也不會嚴格教導是非觀念。

如果有4個以上的C，就代表你是「忽略型父母」

忽略型父母看起來好像沒甚麼問題，小孩也長得很好，但細看就會發現他們與孩子幾乎零溝通，他們只確保小孩衣食無虞，卻不管他們是否有獲得足夠的安全感、信任感、親密感。這種父母可能只是複製從小被父母對待的方式，而不曉得孩子除了生理，還有心理上的需求；或是純粹工作太累、無暇顧忌，甚至是本身就有成癮問題，無法對孩子提供情感上的幫助。在這種環境下長大的孩子雖然習慣自給自足，但也害怕自己變得依賴他人，情感與社交方面也會有所不足，也因為缺乏家庭支持，容易焦慮或憂鬱。

如果有4個以上的D，就代表你是「恩威並重型父母」

恩威並重型父母會花很多時間與孩子培養關係，除了滿足生理需求外，更注重心理的富足。他們會盡力給予孩子安全感、尊重，但孩子如果犯錯、不聽話，他們也會堅持自己的底線，教導正確的是非觀念。過程雖然會更辛苦，因為花更多時間與孩子溝通，但孩子的成長過程是開心且健康的。



放任型

低要求
高接納

家庭氣氛

- 有著愛與支持



對子女的期望

- 沒有特定的期望與標準



行為準則

- 害怕破壞親子關係，不會處罰孩子的不當行為，任由孩子決定許多事情，縱有不對也不忍心責備。

子女特徵

- 經常表現自我中心、不積極、倚賴他人、不守規矩、衝動，並且會希望獲得他人的注意。

(Diana Baumrind, 1960)



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

忽略型

低要求
低接納

家庭氣氛

- 少有情緒上的支持，不關心孩子的事情，也不太約束孩子行為及提供適當指導。



對子女的期望及行為準則

- 沒有特定的期待與標準，沒時間和精力用於教養子女。

子女特徵

- 未能學習分辨是非對錯、經常表現出不守規矩、自制力薄弱、不會應付挫折、缺乏自信心和安全感。



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

(Diana Baumrin)

權威型

高要求
低接納

家庭氣氛

- 欠缺情感表達



對子女的期望

- 高要求、多限制



行為準則

- 子女的想法及需求並不在建立家規的考慮因素，要求孩子無異議地遵守規範。孩子無法商量、選擇。

子女特徵

- 經常不快樂、焦慮、自信心低落、不主動、依賴他人、缺乏社交技巧與利社會行為，或者對外界產生反抗。



恩威並重型

高要求
高接納

家庭氣氛

- 充滿關愛與支持



對子女的期望

- 高要求



行為準則

- 給予孩子有限制但充足的自由。父母清楚表達期望並解釋限制的理由和不遵守的後果。對孩子有要求及期望，同時了解孩子的想法、感受。

子女特徵

- 通常是快樂的、有活力的、有信心的及自立的，具有良好社交能力，能正視自己和別人的感受，懂得調節負面情緒。

(Diana Baumrind, 1960)



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

情境題



孩子小朋友在餐廳跑來跑去，不同管教類型的父母會
怎樣應對？



來配對 — 小朋友在餐廳跑來跑去，不同管教類型的父母會怎樣應對？



權威型



忽略型

放任型



恩威並重型



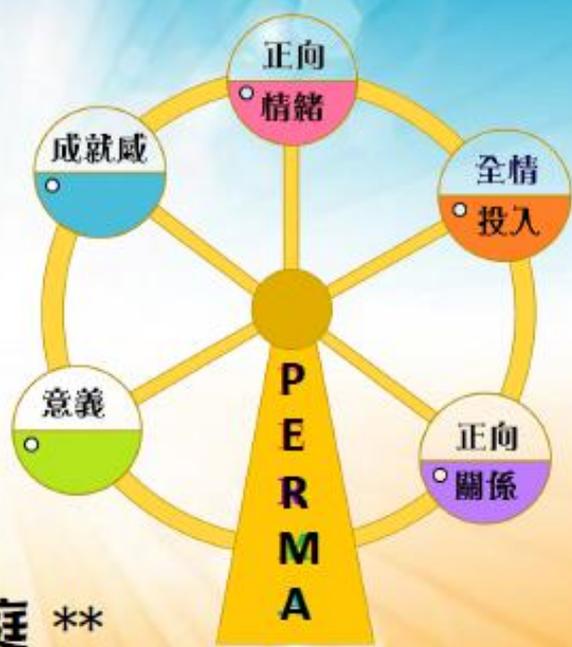


四個管教模式比較之下，
恩威並重型的模式相對較易建立正向家庭。



幸福元素- PERMA

(Seligman, 2011)



**** 增加幸福元素 → 正向家庭 ****

圖片來源: freepik.com

圖片來源: http://www.cityu.edu.hk/sa_posed/content.aspx?lang=zh&title=13



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

恩威並重管教模式下的孩子

「恩威並重型」的管教模式能增加父母及孩子的幸福感，逐步建立正向家庭。

	正向情緒 (P)	全程投入 (E)	正向關係 (R)	意義 (M)	成就感 (A)
恩威並 重型管 教	父母較多欣賞及讚美孩子	父母願意尊重孩子的選擇	父母願意花時間關心孩子的生活情況	父母發揮孩子強項，並與他們一起服務他人	父母會與孩子一起訂立不同的目標
孩子	孩子較易因被重視而感到高興	孩子有機會自由地選擇自己的喜好，並較能享受整個過程	孩子向父母表達不同事件和當中的感受，逐步與父母建立關係	孩子有機會發揮才能和強項	孩子完成所訂立的目標，感到有成功感和滿足感
父母	孩子情緒正面，父母也相對感到正面的情緒	相對在管教上不用花太多心力，父母更能專注於自己的事情	親子溝通增加，親子關係更親密	父母有機會與孩子一起服務他人，為生命加添意義	父母見證孩子完成目標，出現愉快或成功的感覺

孩子安全感

保護



秩序



穩定



安全感

- 保護：有屋遮頂、有人照顧
- 常規秩序
- 穩定不常改變

要讓孩子得到安全感，必須要在孩子面臨危機時，滿足下列三個條件：

- 適時出現
- 敏感覺察
- 給予支持



**我在這裡，
我保護你！**



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

Kido

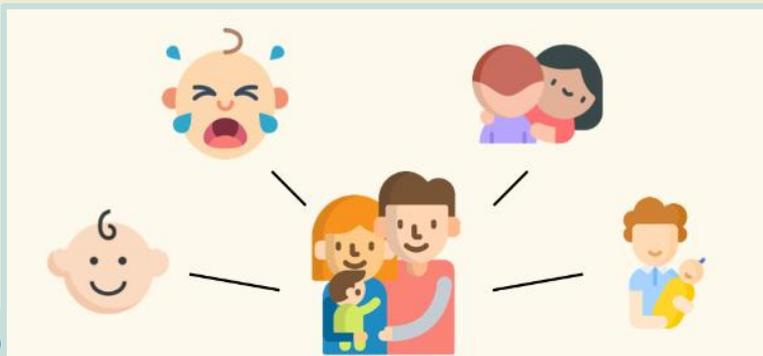
親子依附關係 — 約翰·鮑比 (John Bowlby) 英國心理學家

定義

孩子在幼兒階段，會對照顧者產生依賴、眷戀的情緒，也就是發展出所謂的「依附關係」。

原則

- 當每一次孩子以哭、行為或是片段語句表達自己的需求時，照顧者的回應和照顧，會影響孩子感受到自己是**被接納**或是**被拒絕**。
- 經驗累積下便會發展出他對於自己、他人以及環境的想法，轉換為**思考**和**行動**的模式，並持續影響孩子未來人格發展以及適應社會的能力。



1. 安全型依附(Secure Attachment)

父母回應

- 積極與孩子互動，理解孩子想傳達的訊息、回應孩子並適當鼓勵他們。

孩子反應

- 即使是遇到陌生人，只要媽媽在身旁，都不容易對外來者感到緊張害怕。

孩子特徵

- 心態積極正向，情感成熟，願意與人建立社交聯繫。

安全型依附



2.非安全型依附-焦慮型依附 (Resistant Attachment)

父母回應

- 雖然也願意積極與孩子互動，但比較是照家長情緒去回應孩子，沒有一致性的回應，讓孩子會有不知所措的反應。

孩子反應

- 當父母離開後，會表現出強烈的負面情緒，並且十分焦慮。就算在父母回來後，仍無法停止負面情緒，甚至會對媽媽表現出攻擊性的行為。

孩子特徵

- 希望與人交流，但又怕受到傷害或傷害他人，容易妒忌。

焦慮型依附





3.非安全型依附- 逃避型依附 Avoidant Attachment

父母回應

- 逃避型依附嬰兒的父母長期忽略孩子的需要，責備孩子表達情緒和需要。

孩子反應

- 當媽媽離開時，會積極地尋找媽媽，但當媽媽回來後，嬰兒會表現出對媽媽的擁抱冷漠、逃避的態度。

孩子特徵

- 個性獨立，甚少表達情感，對人表現冷漠，不願意與人親近
- 孩子會過度的調整自己的情緒，就像直接把開關給關上一樣。
- 他們藉由否認自己的感覺、關係的重要性的方法，來保護自己不受到任何傷害。

逃避型依附





4.非安全型依附-混亂型依附(Disorganized-disoriented Attachment)

父母回應

- 父母情緒反差很大，令孩子一時感到被愛，一時感到強烈負面情緒

孩子反應

- 矛盾焦慮，一時很想親近父母，一時又對親密感到害怕

孩子特徵

- 情緒起伏很大，總是讓人摸不透他想怎樣。
- 內心總是矛盾和混亂，但他不是故意的，只是不懂自己要什麼
- 本能上他們想要親近照顧者，但是照顧者同時又是痛苦的來源。這樣環境下的孩子無法形成一種固定的模式來回應世界，因為，這個世界對他來說實在是太混亂了

混亂型依附





安全型依附

「我好,世界也
很美好」

焦慮型依附

「我不好,其他
人很好」

逃避型依附

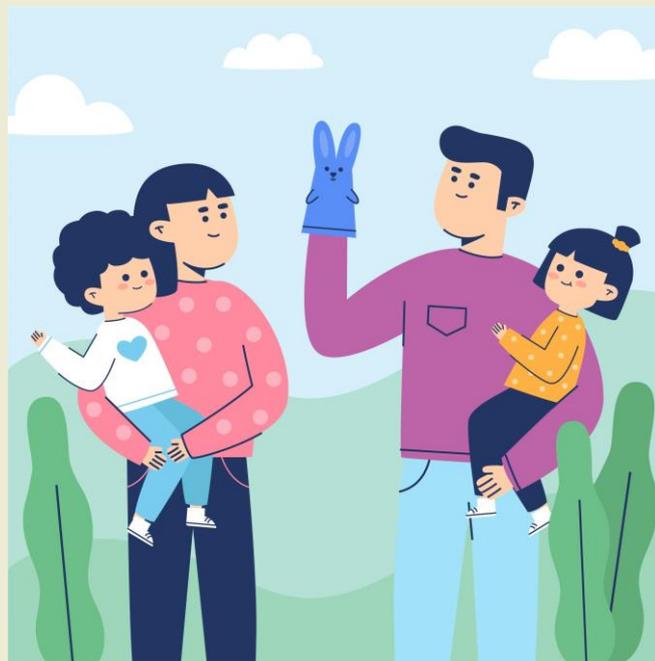
「我很好,其他
人不好」

混亂型依附
(我不好,
世界也不好)

難道，有些父母會刻意讓孩子形成不安全依附關係嗎？



如何實行恩威並重？



以下哪些字眼是實踐恩威並重的關鍵？

情感

以身作則

明白

空間

忍耐

批評

相信

接納

機會

欣賞

理性

重複

強硬

關愛

嚴厲

一致

理解

規則

遷就

感性

選擇



先講情，後講理

訂立規範，以身作則

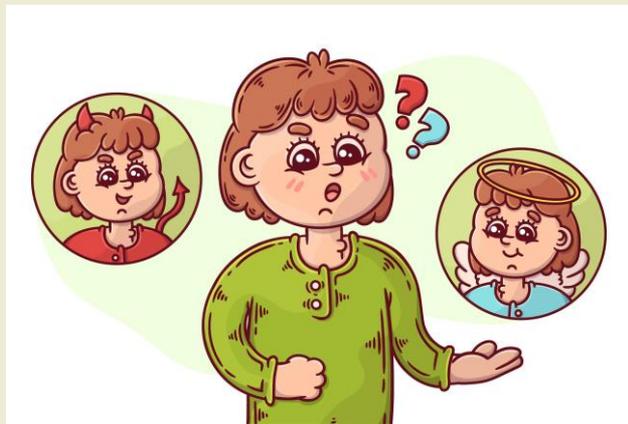


香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

Kido Kido Kido Kido

父母是孩子的鏡子。

孩子總是透過我們的言語、態度、評價與互動，來慢慢認識自我與建構自我價值。



利用畢馬龍效應培養孩子



格蘭效應



➡ 使用負面的詞彙，會產生不良影響。



畢馬龍效應



➡ 使用正面的詞彙，孩子會逐漸成長。

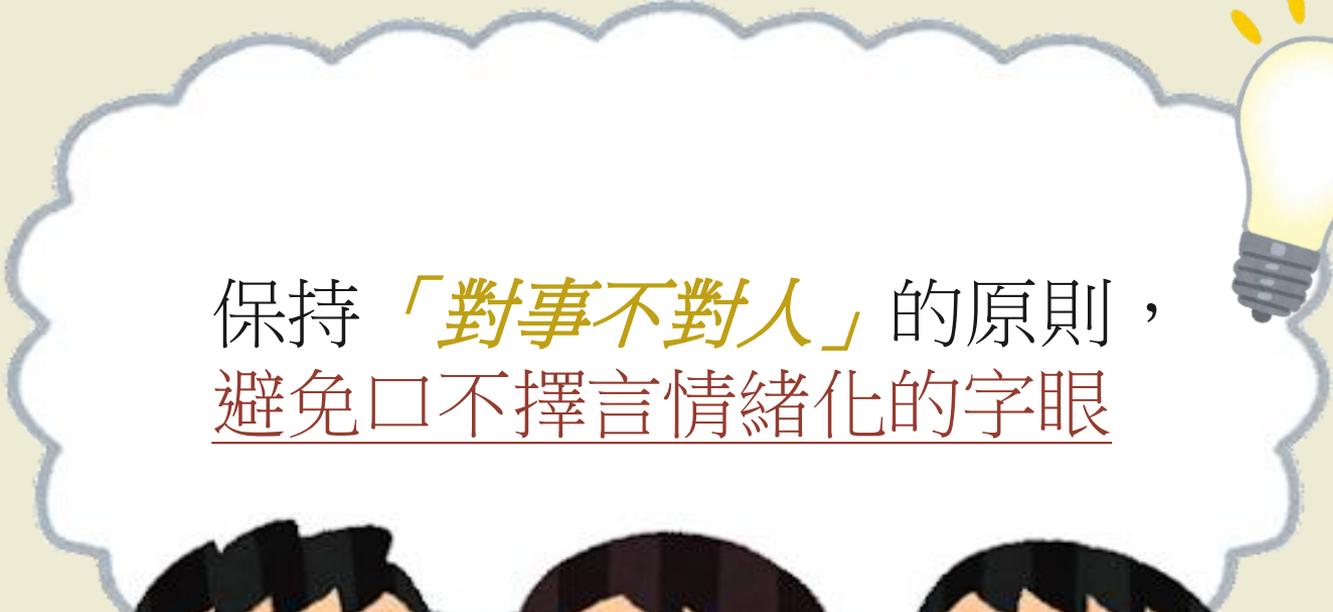
「畢馬龍效應」

- 一種自我預言效應
- 內心常帶著自我期許的人，不停為自己鼓舞打氣，就會如實發展成所希望的樣子

「格蘭效應」

- 反之，內心常帶著他人或自己負面貶低的人，有更高機會必須面對失敗與沮喪，因為內心早就不停的預言自己





保持「對事不對人」的原則，
避免口不擇言情緒化的字眼



5 種愛的語言

身體接觸

- 擁抱、摸頭、親吻



接受禮物

- 送孩子喜歡且有需要的禮物



肯定的言詞

- 常說讚美、鼓勵、肯定的字句



精心的時刻

- 把專注力放在對方身上



服務行動

- 真誠地為對方服務



6 種管教要點

重承諾 – 答應孩子的事要完成而不是推搪

建規律 – 建立規律而不是隨意安排

樂於聽 – 富同理心的聆聽而不是管教任務至上

勇於認 – 謙卑承認自己的不足而不是死撐

對人寬 – 疑中留情而不是嚴厲執行

善溝通 – 理性溝通而不是對罵及發洩



如何建立生活常規?

孩子在家的
活動時間表是怎樣的?



星期一	睡覺	刷牙	遊戲時間	運動時間
星期二	洗澡	親子時間	做功課	興趣班
星期三	食早餐	食午餐	網上課堂	上學
星期四	食茶點	食晚餐		
星期五	星期六	星期日		

備註：孩子可於空白的框內畫出自選活動。

Kido 聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED



孩子在家學習小提醒

- 放學後宜有30分鐘休息時間，為身體充電
- 定時、定點開始做功課
- 每小段時間設小休5-10分鐘
- 飯後讀書效率較低，宜稍作休息
- 環境簡潔，有利專注
- 可在開始前先預計一下需要的時間
- 孩子參與訂立計劃
- 以自由時間獎勵完成



情理兼備-管教孩子 第一步



處理孩子情緒前，家長必先自我冷靜

深呼吸，飲杯水，抖一抖

別忘記自己的本意，是希望讓孩子領悟、學習，並健康成長！



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

Kido Kido Kido Kido

情理兼備-管教孩子 第二步



了解孩子的反應及原因



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

Kido Kido Kido Kido

孩子對學習有情緒的原因...

- 時間太長，身體不適或疲倦
- 數量太多，感到不耐煩
- 內容太難，被責備，有挫折感
- 內容乏味，欠缺興趣
- 不同意家長的意見或安排
- 對自己有要求，感到壓力



兒童的困擾



- 學業要求高
- 十八般武藝
- 循規蹈矩
- 朋輩/兄妹間的關係和比較
- 父母的要求高
- 壓力、焦慮、枯燥
- 疲倦、少見父母、少在家
- 精力無處發洩、創意被扼殺
- 自卑、被忽略、不公平、孤單、壓力
- 壓力、挫敗感、焦慮

情理兼備-管教孩子

第三步



接納及表達孩子的情緒 (同理心)

- 「你唔想做功課，因為要寫好多字」
- 「你好嬲，因為串極都唔識，個字都幾難串……」
- 「你好唔開心，因為你放低手上心愛的玩具，去完成剛才答應媽媽的任務」
- 「你好嬲，因為弟弟試圖拿了你珍貴的玩具，因此你想好好保護它，並阻止弟弟的行為……」





情理兼備-管教孩子 第四步



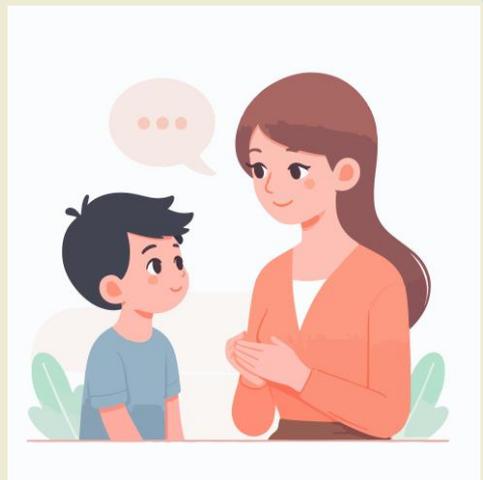
給孩子空間（發洩情緒）

- 生氣是可以，每個人都會有不同的情緒；
- 情緒到來了，我們要給自己不開心的空間，然後一起尋找方法，疏理這些負面的情緒。



情理兼備-管教孩子 第五步

施以適當的限制



- 「但係做功課係你的責任，個個小朋友都要做……」
- 「但係傷害別人是不允許的，每個人都要學習愛護自己及他人」

情理兼備-管教孩子 第六步



提供其他可行的選擇

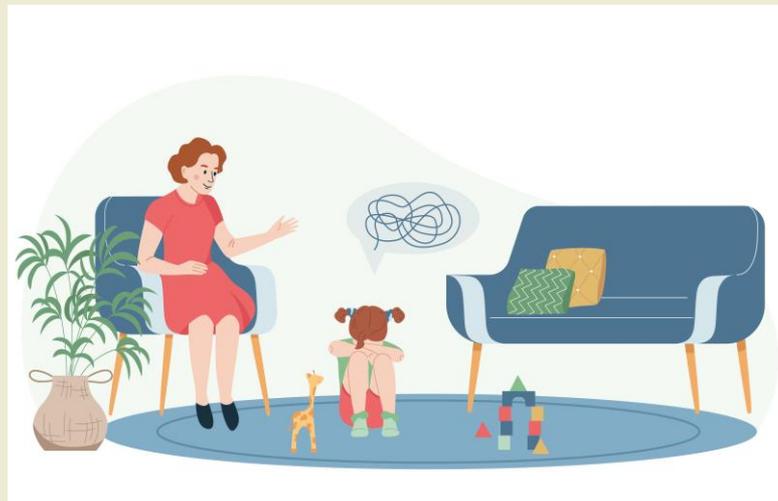
- 「你可以選擇繼續做中文功課先，或者做咗英文功課先。」
- 「你可以選擇繼續休息5分鐘再做功課，或者做完功課先再玩15分鐘。」
- 「你可以選擇將憤怒吹在氣球裡，或者大力地捉緊枕頭。」



情理兼備-管教孩子 小提示

萬一孩子仍鬧情緒.....

- 陪伴、待他冷靜
- 立場堅定
- 不給予過多的關注，
如不需立即擁抱、滿足其願望



情理兼備-管教孩子 小提示

讚美三部曲：

1. 認同情緒，即時讚賞，態度真誠用心
2. 用描述式的讚賞，說出事實及品格
3. 說出這品格對人對事的正面影響

例子：

你懂得與弟弟輪流玩積木，真係叻仔，咁我地就可以輪流一齊玩！

媽媽明白今次輸左，一定好唔開心，但是媽媽見到你一直努力嘗試，真係好叻仔呀！





先講情，後講理

訂立規範，以身作則





謝謝

