

香港基督教服務處  
學校社會工作服務

協康會康苗幼兒園  
「成為正向父母」家長講座



香港基督教服務處  
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新  
*care for all excel in all*

15.03.2025

資深社工  
羅凱華姑娘

# 理想孩子

成績  
優異

多才  
多藝

聽教  
聽話

主動  
自覺

聰明  
伶俐

有禮  
貌

勇敢





成績

聽教  
聽話

「你」想孩子

取

聽  
伶俐





# 授人以魚，不如授人以漁

與其把魚直接贈予別人，幫助人解決短期的飢餓，不如把不魚的方式教授給別人，使人能自己獲得食物，解決長久的問題。同樣地，當我們打算把既有的知識傳授給人，或直接幫助人解決問題時，不妨思考如何能把做事的方法授予人，使他們能經久不衰地不受問題困擾。





# 正向管教

正向教養，也常被稱作正向管教或正向教育，是一種以理解、尊重和指導為基礎的教養方式，主要在培養兒童的自我認識、責任感和解決問題的能力。不同於傳統的權威式或懲罰式教養方法，正向教養強調與兒童建立相互尊重的關係，藉由正面的溝通、設定界限和鼓勵良好行為來引導兒童有更健康的心理發展。



家庭動力 淺談「正向管教」  
<https://www.familydynamics.com.hk/>





# 正向管教

# VS 傳統的教育方式

- 告訴孩子哪些是正面的行為
- 讚美或獎勵孩子的努力以及好的行為表現
- 孩子遵守規則，是因為那是他們討論過、認同的規則
- 前後一致、堅定的引導模式
- 肯定、尊重孩子
- 非暴力的語言和行為
- 採取的回應方式和孩子的不當行為有直接、符合邏輯的關係

- 只告訴孩子不可以表現
- 嚴厲回應孩子的不當行為  
(例如懲罰)
- 孩子遵守規則，是因為受到威脅、利誘
- 控制、羞辱、和貶抑的手段
- 否定、輕視孩子
- 暴力與攻擊性的語言和行為
- 採取的回應方式和孩子的不當行為不相關，而且不合邏輯

# 正向管教

# VS 傳統的教育方式

- 孩子的不當行為如果造成別人的損失，必須有所補償
- 回應方式：考量過孩子的個人能力、需求、環境和發展階段
- 孩子學到如何內化自我的管理
- **傾聽**與示範
- 把**錯誤當做學習**的機會
- 針對孩子的行為，不是孩子本身，是你的行為錯了

- 孩子因傷害他人而受到懲戒，但是沒有賠罪或補償對方
- 回應方式：沒有考量孩子的環境、能力、需求和發展階段
- 只會教孩子陽奉陰違
- 不停嘮叨
- 強迫孩子遵守不合理的規則
- 批評孩子，而不是孩子的行為



# 例子：孩子在公眾地方嚎哭大叫。

## 傳統管教方式的父母

會告訴孩子說：「在公眾場所不能大叫！」嚴重的情況下，可能還會即時處罰，父母可能會掌摑孩子的嘴，或大聲喝止孩子。這麼一來，孩子學到的是「哭叫會被打罵。」、「哭叫是不對的。」、「哭叫不被父母接納。」但是孩子不一定知道「在公眾場所怎樣的行為才是合宜」，或者「要怎樣表達才被接納」。

## 「正向管教」方式的父母

會告訴孩子：「爸媽明白你現在很失望，因為……，所以哭泣大叫，但在公眾場所這樣做會影響他人。你可以伏在爸媽懷裏哭，或想想有什麼方法可以令你不那麼傷心？」。

這麼孩子不但知道「在公眾場所大哭亂叫是不對的」，也知道「爸媽明白他，並且給與他機會為自己負責任，解決問題，體驗自我能力」。



家庭動力 淺談「正向管教」  
<https://www.familydynamics.com.hk/>





# 例子：孩子哭哭大叫

正向管教是向孩子表達愛與支持，給孩子共處的時間，關懷並積極聆聽。用不責備、不標籤的方式向孩子表達想法；客觀地描述事件或行為，用「我看見」或「我感到」等字眼表達，避免用批評或指責等的字眼。

「正向

會告訴孩  
場所這樣做會影響他人  
不那麼傷心？」。

這麼孩子不但知道「在公眾場所」，  
爸媽明白他，

況下，  
聲喝止、

宜」，





# 正向教養的五大特色

01

尊重與理解

03

合作與參與

05

鼓勵與支持

02

有效溝通

04

設定界限

囿囿心理 從權威到尊重：正向管教的理念與實踐  
<https://circlewlife.com/article/detail/164>





01

# 尊重與理解

正向教養強調尊重兒童作為獨立個體的價值，理解他們的需求和情緒。這種建立於尊重基礎上的互動，有助於打造一個安全、支持的環境，讓兒童感到被接納和理解。

**不比較  
淡化競爭文化**



圈圈心理 從權威到尊重：正向管教的理念與實踐  
<https://circlewelfare.com/article/detail/164>





# 02

## 有效溝通

通過開放和正面的溝通技巧，正向教養鼓勵家長和教師聆聽兒童的想法和感受，並有效表達自己的期望和需要。這種溝通方式有助於減少誤解和衝突，促進情感聯繫。

**積極聆聽  
重塑自我訊息**



圈圈心理 從權威到尊重：正向管教的理念與實踐  
<https://circlewelfare.com/article/detail/164>





# 積極聆聽



01

**聆聽**

02

**同理心**

03

**不批判**

04

**回應**  
**簡述說話、反映感受**





# 重塑及我訊息



目的 - 讓小孩更樂於接受父母的評價和建議

重塑：避免對使用比較/負面標籤（例：懶；蠢；煩；偷）

\*客觀描述事件/行為

「我」訊息：避免指責、批評甚至威脅小孩

例子：

\*用「我覺得」和「我感到」作為重心

1. 我見到你用水彩顏料塗污牆壁時(行為描述)，我感覺很不高興(感覺)，因為要清理牆壁是很費勁的工作(原因)

2. 我見到你未完成功課(行為描述)，我覺得很憂慮(感覺)，因為我擔心你會跟不上課堂的進度 / 我擔心你會被老師責罵 .....(原因)





# 03

## 合作與參與

正向教養鼓勵兒童參與決策過程，讓他們在適當的情況下有更多的選擇和控制權。這種方法不僅提高了兒童的自主性和責任感，還有助於他們學習解決問題的技巧。



**有歸屬和被重視的感覺  
運用長期有效的技巧**

圈圈心理 從權威到尊重：正向管教的理念與實踐  
<https://circlewelfare.com/article/detail/164>





# 04

## 設定界限

明確和一致的界限，對兒童的安全感和行為發展至關重要。正向教養透過設定合理的規則和期望，幫助兒童了解他們的行為範圍，同時也提供了遵守這些界限的動機和理由。

**先接受孩子的本質  
合理的界限  
前後一致**



囹圄心理 從權威到尊重：正向管教的理念與實踐  
<https://circlewelfare.com/article/detail/164>





# 05

## 鼓勵與支持

與其使用懲罰來壓制不當行為，正向教養更偏向於透過鼓勵和肯定來增強兒童的正面行為和自我價值感。這包括認可他們的努力和進步，以及提供正面的回應，來激勵兒童持續成長和改善。

**讚美孩子**  
**讓孩子看到你的信任**  
**讚美後不加批評**



圈圈心理 從權威到尊重：正向管教的理念與實踐  
<https://circlewelfare.com/article/detail/164>





# 迷思一：正向管教 不能對小孩生氣？

正向教養並不意味著家長不能對孩子的行為感到失望或生氣。事實上，表達情緒是健康溝通的一部分。重點是如何表達自身負面的情緒，是父母的智慧。父母可選擇用一種建設性和理解的方式，而不是憤怒或懲罰的方式，這幫助孩子理解情緒表達的重要，並學習如何以適當的方式處理自己的情緒。



圈圈心理 從權威到尊重：正向管教的理念與實踐  
<https://circlewelfare.com/article/detail/164>





# 迷思二：正向教養會讓孩子無法無天？

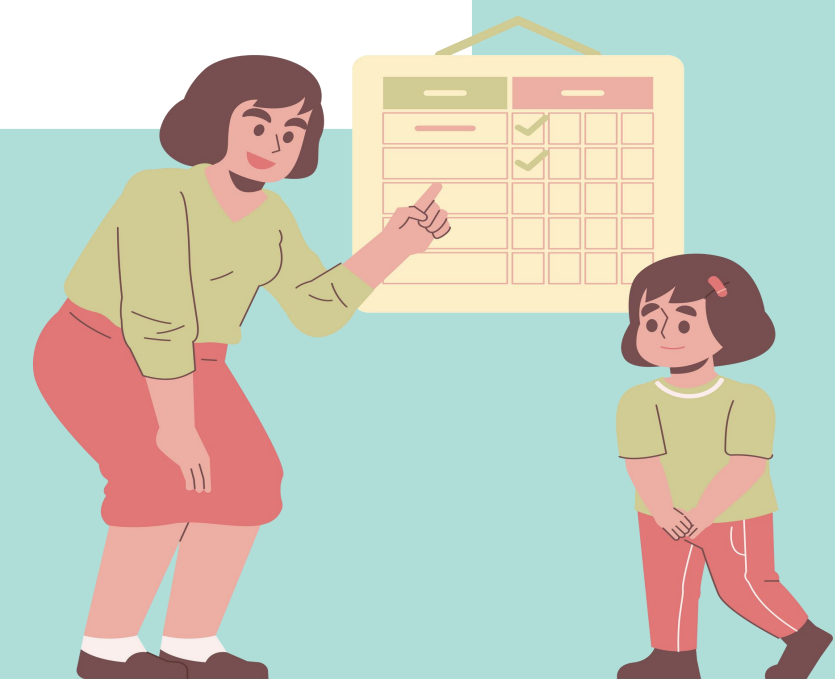
正向教養強調的是透過設定明確界限和合理期望來指導行為，而非放任孩子做任何他們想做的事。這種方法鼓勵孩子在了解行為後果的同時，發展出自我控制感和責任感。當這些界限以正向支持的方式設定時，孩子更有可能遵守它們，而不是變得無法無天。





# 迷思三：正向教養就是要避免任何形式的懲罰？

正向教養著重於使用自然後果和邏輯後果來指導孩子的行為，而不是傳統意義上的懲罰。這種方法的目的是幫助孩子從他們的行為中學習，理解其後果，而不是感受到恐懼或羞辱，強調讓孩子學習到事件的後果是因自己的行為所造成。





# 迷思四：正向教養就是總對孩子說「好」？

正向教養不是無條件地對孩子的所有要求說「好」，而是幫助孩子理解選擇和後果，並鼓勵他們做出好的決定。這包括教育孩子學會面對拒絕和挫折，以及培養他們的適應能力和解決問題的能力。






# 迷思五：我聽別人說正向教養很有效， 為何對我的孩子沒用？

正向教養的效果可能因孩子的性格、家庭環境、實施方式的差異等因素而有所不同，我們必須找到適合自己孩子和家庭狀況的方法。有時候，需要時間來看到正向教養的成效，並且可能需要因人而異的調整策略，來滿足孩子的個別需求，家長也需在這過程中持續保持學習與耐心。





A photograph of a woman with long dark hair hugging a young child from behind. Both are smiling warmly. The child is wearing a light blue sweater. The background is softly blurred, suggesting an outdoor setting with warm lighting.

在正向教養的光照下，每個孩子都能找到自己的閃光點，因為他們被賦予了成長和表達自我的空間。

囿囿心理 從權威到尊重：正向管教的理念與實踐  
<https://circlewelfare.com/article/detail/164>







Thank you  
very much!