

精·實·文·教·通·訊

108年 11 月份學習日

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

電	地	老師姓名：
話：	址：	
：	：	
：	：	



千萬不要急著出手幫忙！

5 步驟，培養孩子面對挫敗的能耐

人遇到了困難會設法去解決，這是很自然的事情，但比起解決問題更重要的，是能「因應問題」。所謂因應問題，就是知道當前的困境並非一時半刻能夠移除，但仍有勇氣去面對，並能與困境共處，最終從中學習與成長，甚至超越困境。

所以，若能在不危害自己或他人生命安全的前提下，家長不要急著出手幫忙解決問題，而是讓孩子在挫敗中學習與成長，這比起讓他一帆風順地長大，還要可貴。我們可以：

1. 傾聽孩子的處境：「發生了什麼事？」

引導孩子把事情的來龍去脈說出來。但過程中就只是聽，不評價、不說道理。請收起想幫孩子解決問題的意圖，只要傾聽就好。

2. 回應孩子的情緒感受：「這一定很難受吧！」

用同理的態度說出孩子的情緒感受，讓孩子感受到被充分理解，進而建立起關係連結。「知道有人懂我」這個念頭，本身就能產生力量。

3. 詢問孩子的解決方案：「那麼，你打算怎麼辦呢？」

讓孩子自己說說他面對問題時的因應策略與想法。家長要做的，是理性地與孩子討論，他所提出的解決方案中的利弊得失，該如何落實，怎麼做會更好。有時候，在這樣的討論下，會迸出意想不到的火花。

4. 肯定孩子因應問題的過程：「你是怎麼做到的？」

我們將回應的焦點，放在孩子因應問題的「過程」中那些「不簡單」與「難得」之處，目的是在讓孩子見證自己因應問題的能力，同時，也傳達出一份信任：「我相信，你是做得到的！」

5. 感謝孩子的信任：「謝謝你願意告訴我。」

這是句充滿魔力的話語。當孩子願意開口把心事告訴父母，正代表著對父母的信任，所以我們需要先感謝孩子對我們的信任，讓孩子知道我們感到被在乎，覺得自己是重要的。

時常表達這五句話，便能在陪伴孩子因應困境的過程中，讓孩子感受到來自父母滿滿的愛與支持，即使害怕與無力，也願意堅持下去。

