

精實文教通訊

114 年 10 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	31	

輔導室 布告欄

父母的教養方式 是孩子品格養成的重要基石

父母的一言一行，都是影響孩子品格的重要養分。心理學研究指出，孩子在 0 - 12 歲的親子互動經驗，會奠定他未來的人格特質與價值觀，直接塑造孩子對自我、他人與世界的看法。

想要培養孩子擁有穩定的情緒、更健康的自我價值感，以及更完整的人格力量，父母在教養中應避免下列 8 件事，以免對孩子的心理與品格造成深遠的影響。

1. 不要對孩子說話帶威脅的氣話

這類話雖然可能一時讓孩子停下動作，但其實是用恐懼換來的服從。孩子聽多了，不但會失去安全感，也可能因為害怕而產生反抗心理，最終造成反效果。

2. 避免常用賄賂或交換條件

孩子會把注意力放在「交換條件」，而不是「完成事情」本身的價值。長期下來，可能會習慣凡事都要有回報，忽略內在動機。

3. 避免拿孩子和別人比較

比較只會讓孩子覺得自己不被接納，進而產生逃避或自卑心理。常被比較的孩子容易失去自信，甚至形成「討好型人格」。

4. 陪伴孩子不要心不在焉

孩子很敏感，能感覺到自己是否被重視。當孩子覺得你忽略他，他也可能學會忽視你的話語，甚至逐漸疏遠。

5. 不要違背承諾

若父母常常食言，孩子會覺得大人不可信任，也可能模仿這樣的行為，變得容易失信。

6. 不要把工作的情緒帶回家

如果父母回家時把不好的情緒發洩在孩子身上，孩子會變得緊張不安，長期下來，可能也會學習用情緒來解決問題。

7. 不要敷衍回答孩子的問題

父母敷衍應答，會讓孩子覺得自己不被重視。長期下來，他可能不再願意分享想法，或覺得提問沒有價值。

8. 避免在公開場合責罵孩子

孩子和大人一樣有自尊心。當眾責罵只會讓孩子覺得丟臉，甚至在同儕前受辱，不但無法達到教育效果，還會破壞親子關係。

教養沒有完美的答案，是大人與孩子一起成長的旅程。當父母能給予孩子 尊重、傾聽與陪伴，孩子就能在日常中學會責任、誠實、自信與同理心。

<<摘自未來 Family>>