

教出 自律 的小孩

日期: 3.12.2016 (六)

时间: 1000-1100及1100-1200

请家长于问题纸上填写有关答案

- 1)您最想孩子在那一方面能自律？
- 2)他/她日常在这方面的履行状况是怎样？
- 3)如他/她未能做到，您会有何响应？

~~家长觉得子女最令人烦恼，最不懂自律的事情是.....?~~
家长觉得最需要自律的生活情境是...?

做功课？

个人清洁？

吃饭？

时间管理？

房间执拾？

秩序遵守？

换衣服？

洗澡？

教出
自律
的小孩

自律是……

自我调节是指孩子能够掌握及运用一些可改变自己行为的技巧，让自己成为一位独立的解难者，从而掌控自己的人生发展和命运。

自律是指人能服从内在良心的规律，并能适当的约束自我的行为。

自律包括什么？为何那么自律的重要？

自治能力：

个人生活自理的能力

有能力规划生活规范并确实执行

自发的道德：

做了不道德、损及别人的事情，会有罪恶感，所以不做

负责地考虑到群体利益而做

坚毅的精神：

拥有约束自己的能力，能够为了更重要的目标推迟一时的满足

教出
自律
的小孩

思考题：IQ与自律那一个较重要？

教出
自律
的小孩

"自律"..... 我们的战场？

同事忘了拿伞，你会怎提醒她？

我跟你说过多少遍呀？

我不是你的菲佣！

两个孩生也是我生，为什么你这样没记着？

你究竟有没有生脑袋？

你下一次再忘记拿，我就扔了你的iphone！



教出
自律
的小孩

战场的对话竟然是……

命令：你现在就给我去收拾！

恐吓：三天内不整理好，我就把你赶出这个房间！

教诲：要享有权利，就必须负起责任啊！

责备：从来没看过像你这么邋遢的孩子。

嘲讽：连收拾房间的能力也没有，还说自己已经长大了。

建议：你只要减少一点上网的时间，早就把房间收拾好了！

教出
自律
的小孩

其实不管直接骂或在心里嘀咕，孩子都感受得到父母对他们的评价。为了维护自己的尊严和自主，青少年典型的反击有：

防卫：我哪有邋遢，不负责？

争辩：这样就叫猪窝？你还没看过我同学的房间哪！

论理：时代不同，已经没有人会在意房间乱不乱了！

放弃：我就是邋遢，我也没办法！

为何“自律”总是我们的战场？

—
发展阶段不同

目标不相同

背景不相同



教出
自律
的小孩



发展阶段不同

婴幼儿期是无律阶段，没有所谓的纪律、规范，为所欲为，不知是非善恶

学前、小学低年级的他律阶段，遵循的是权威人士所订下的道德规范

小学高年级、青春期，是孩子从他律迈向自律的重要阶段。能顺利发展出自律的青少年，具有独立思考的能力，能觉察自己的行为是否恰当；他律型的青少年就需要外力约束，才能表现恰当行为。

教出
自律
的小孩



目标不相同

—

青少年想争取自主

父母期待的却是 **自治和自律**

教出
自律
的小孩



背景不相同

—
道德价值、行为规范会随着时代改变，对于生活秩序的看法和习惯也有代间差异

需要厘清彼此的观念，达到共识，就比较能解决问题

例如：整洁vs整齐

良好的亲子关系就是有效的管教（1）

接纳本相

教养变成执着于找寻孩子的负面行为，再予以纠正。“我也是为你好！”

孩子会觉得？ **不断被挑剔》感受不到爱**

让孩子感受到家长的爱

约制与爱护平衡

让孩子从错误中学习，当挫败时，家长与他一起。（输，我和你东山再起！）

配予事后一起总结

从中学到**判断与自制**

教出
自律
的小孩

良好的亲子关系就是有效的管教（2）

—
当亲子关系好 《信任》 从下而上的信服

不良的亲子关系 + 约制 = 反叛

良好的亲子关系 + 约制 = 正面的反应

「6A」是指Acceptance (接纳)、Appreciation (赞赏)、Affection (关爱)、Availability (时间)、Accountability (责任)及Authority (权威)。

「接纳」、「赞赏」、「关爱」和「时间」是基于「爱的发挥」；而「责任」和「权威」则是「爱的约束」。

教出
自律
的小孩

4个训练自律的沟通策略

化身为「每事问」：与他一起探究

经验学习法：给他示范，让他说出，给他称赞，让他尝试

引导回顾：你可以回顾一下你刚才怎样完成？成功了的感受是怎样？你有否留意其他人是有何反应？下次可以怎样做？

给予角色：大使？领袖？监察员？

情境考考你：

孩子赖床怎么办？

教出
自律
的小孩