

阿德勒學派指出要成為能夠鼓勵孩子的父母，必須要建立的態度...

2016年09月30日

作者：Don Dinkmeyer & Gary D. McKay



要克服上一篇打擊態度而代以鼓勵孩子的父母，一定願意建立以下的態度：

接納孩子真實的樣子，而不是該如何的樣子

如果我們要求孩子將自己視為有價值的人，便必須真誠的接納孩子自己的樣子，包含所有不完美之處。許多父母相信，幫助孩子改進的方式是強調他們的短處，實際上，這種方法只有相反的效果，只會讓孩子變得很灰心。你可以想像一下，如果有人不斷的提醒你的錯誤，你會覺得怎樣？會覺得自己很有價值嗎？當然，每個人都有改進的

空間，但那不是這裡所指的要點，關鍵是除非人們相信自己能夠改進，他們才能改進。想像一下經常受到鼓勵會是怎樣的感覺，知道你受到家人的重視，又會有什麼感覺。

我們相信自己的確把孩子看得有價值、重視他們，有時候也會告訴他們我們的這種感覺，但是事實上我們的行動常常和語言互相矛盾。我們告訴孩子，他們是了不起的，而當他們不能符合我們的標準時，又表現出不滿。

我們一定要學習對事不對人

孩子常不會表現得如我們所喜歡的，身為父母必須讓他們知道，不管他們的表現如何，仍然是有價值、是受到尊重的人。

貝絲在拼字考試上二十個字中錯了五個，不要理會那五個錯字，父母可以指出她拼對了十五個字。著重積極的方面，讓貝絲有較好的感覺；她會清楚覺察到五個錯誤，沒有必要把它指出來。接納貝絲就是她那個樣子，會幫助她感受到自己是一個有價值的人，並會給她勇氣嘗試和努力。

不理會告狀

注意小報告會產生令人失去勇氣的效應。孩子會利用打小報告使自己看起來很好或者獲取平等待遇，告狀可以讓他們利用父母做為武器以達成他們的目的；當罪犯被捉到

時，他們便成功了。如果父母允許孩子以這種態度達成目的，他們也正是邀請了「犧牲者」在下一次機會裡利用這種方法。

父母有時會嘗試制止，解釋說他們不再對告密者有興趣了。雖然這種主張似乎是很動人的，但是並沒有效果，因為孩子仍然會以閒話獲取注意。不理會小報告最好的方法是讓自己為一些別的事情忙碌。在我們相信應付許多不良行為的有效方法是不理會它們時，我們願意強調的是，不理會消極性行為的同時，要伴隨著去注意積極性行為。

有些父母不願阻止告密行為，他們擔心哪個孩子在做有害的事情時，孩子不會告訴他們。我們不曾發現真有這種狀況出現，孩子知道打小報告和提供消息說誰在做有害的事情之間是有差別的。如果一個孩子涉入某件有害之事，請記住以下的原則：處理事情的情境，而不是犯錯的人。否則，他們會一再重複危險的行為，作為把你捲入其中的方法。

要有積極的態度

父母認清某些信念和態度會妨礙他們想鼓勵孩子的事實之後，他們也必須能覺察什麼行為會干擾他們的意願。

首先，鼓勵性的父母會停止對孩子做消極性評論，當問題發生時，鼓勵性的父母使用以尊重為基礎的方法—傾聽、「我」的訊息、問題解決、自然而合理的後果反應等方式。你應該學習這些。

在孩子嘗試解決問題或從事某件工作時，要避免干擾他們；干擾傳達了一種暗示性的批評：「你無法把事情正確做好。」如果孩子要求幫助，要多用建議的方式，而不用這種公式來評論：「如果.....你想會發生什麼情況？」「你可曾考慮過.....？」「我發現那對.....有幫助。」

如果你的孩子要求幫助是為了得到注意、一時想不出，或不能獨立工作，可以告訴他們，你對他們的能力有信心：「過去你能做好.....現在一定能處理這件事的。」

對孩子信賴會讓孩子相信自己

如果父母不相信孩子，很少孩子能學會相信自己的。我們需學習低調處理孩子的錯誤，而代以把我們的信心傳達給他們；我們要機敏的指出孩子努力的積極面。

著重貢獻、專長和特點

孩子要覺得有能力，必須先覺得自己有用，並知道他們的貢獻是受到肯定的。幫助孩子覺得自己有用的方法是：肯定他們的才能，並建議發揮這些才能為貢獻家庭的方法。孩子因為對家庭有貢獻，便會在家庭中獲得滿意的位置。例如：一個孩子也許不擅長擦桌椅，而長於收拾雜物，媽媽和爸爸可以讓孩子知道如何用他的能力，讓家中每個人生活得更好。他們不必以獎賞引誘，只要誠懇的告訴孩子，他的努力實在幫了不少忙，令大家感謝。

肯定孩子的努力和改進

如果父母只對孩子有成就或表現才表示認同—如更好的數學成績，在家中能保持屋子整潔—有些孩子會因而下結論，認為除非自己近乎完美，否則就是不夠好。孩子在數學方面有困難，如果父母不能注意到他求改進的努力，他就不會想要學習更多。鼓勵含有理性的期望（一次一個步驟），我們要接受孩子正在努力，不論失敗或成功。

鼓勵而不要稱讚

許多父母相信他們稱讚孩子時是在鼓勵孩子—他們沒有認清稱讚可以是鼓勵，但不等於鼓勵。

乍看之下，稱讚和鼓勵是在相同的過程中產生的，這是因為稱讚和鼓勵兩者都著重在積極的行為。要瞭解兩者之間的差異，便要考慮稱讚和鼓勵的目的和效果。

稱讚是獎勵的一種，是以競爭為基礎，獲勝者才得到，是有「最好」的意思。事實上，父母稱讚時的心態是：如果你做我認為好的事，你將會從我這裡得到承認和重視（有價值）做為獎賞—稱讚是想用外在的獎勵來激勵孩子。

另一方面，鼓勵是對努力和改進而言的，不管這努力和改進多麼微小都可加以鼓勵。鼓勵孩子的父母，對孩子和別人比較起來如何沒有興趣，相反的，他們關心孩子接納自己，並建立面對困難事務的勇氣。鼓勵，其目標在幫助孩子覺得自己是有價值和可尊敬的，因此，是想由內在的方式來激勵孩子。同時，鼓勵不像稱讚，鼓勵是在孩子表現低落時也給予，孩子覺得他們做得不夠好，或者當他們面對失敗時，父母也可多加以鼓勵。

稱讚像懲罰一樣，是社會控制的方法。過度相信稱讚容易遭到挫折，孩子會相信最好依別人的意見行事。有這種信念而從眾的孩子，通常成功的獲得稱讚，並可能繼續為了獲得稱讚而有表現，而做反應，但是孩子的努力方向會指向接受稱讚而不是合作。這樣的孩子一旦沒能受到稱讚時，便會停止合作。

我們的目標是幫助孩子覺得自己滿好的，學習自己做判斷。依賴稱讚會產生相反的結果：依賴的孩子會相信「只有讓別人愉快時，我才有價值」。持這種信念而心感沮喪的孩子，其表現很少能達成人的標準；所以，他們很少得到稱讚。這樣的孩子只有極少的機會能獲得稱讚，然而，當獎賞來臨時，他們的行為會變得比以前更糟，理由如下：

- 他們不相信自己值得稱讚，並覺得需要證明他們是如何的沒有價值。
- 他們怕永遠不再獲得稱讚。事實上他們會想：「我怎麼做才能再獲稱讚呢？最好什麼都不要嘗試，以保留顏面。」

因此，稱讚對感到沮喪和強烈需要認可的孩子而言，會給孩子更多的挫折。

有些孩子怨恨權威人物，父母想用稱讚來控制這樣的孩子時，孩子會拒絕重複被期望的行為；他們因覺得受到「貶抑」而拒絕合作，或以類似的各種方式來反應。在受到稱讚之後，有些孩子會有不良的行為，想進一步打擊控制型的父母；混淆的是，稱讚

型的父母常用懲罰來重獲控制，因此，惡性循環會繼續不斷的重演：就是，稱讚（或者一些其他獎賞的形式）.....和懲罰.....獎勵.....和懲罰.....。

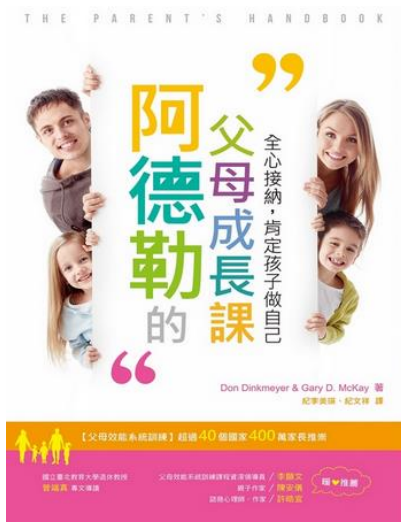
懲罰也有不同的方式。在探討懲罰之前，首先要確定你已瞭解鼓勵的概念，以及它和稱讚有何不同。

本文圖片來源 [flicker](#)

阿德勒的父母成長課：

全心接納，肯定孩子做自己

連載 2



父母效能系統訓練 (Systematic Training for Effective Parenting, STEP) 是依據阿德勒學派觀點發展的一套親職教育實用方法，藉由探討錯誤行為背後真正的目的，正確回應孩子的需求，讓孩子在包容接納的氛圍中，學會以獨立自主、負責的表現來肯定自我。

孩子的不良行為往往是為了吸引注意、獲取權力、報復或逃

避，當專制的獎懲方法已經不能改變孩子，父母需要更有效的教養技巧：

- 在衝突中察覺到雙方的真實感受：瞭解情緒的意義。
- 以鼓勵代替讚許：重視孩子的努力與進步，而不是要求孩子追求完美。

- 反映式傾聽和「我」的訊息：互相尊重，增進親子間的溝通。
- 以自然而合理的後果代替懲罰：孩子必須明白行為的後果，才不會因為害怕受罰而不願嘗試。

透過練習與實踐，《阿德勒的父母成長課》提供有效能的訓練方法，幫助父母培養孩子的自信與自尊，為孩子在成長過程中累積開創精采人生的勇氣。

作者

狄克梅爾博士 (Don Dinkmeyer, Sr., PhD)

為阿德勒學派心理治療、小學生諮商、班級輔導、親職教育、團體諮商、婚姻成長等領域的先鋒。著作包括 35 本書及 125 篇專業論文，並曾開設過無數親子教養、婚姻成長、班級輔導與教學等各種心理教育課程。

麥凱博士 (Gary D. McKay, PhD)

合著包括《做情緒的主人》(How You Feel is Up to You)、《在無禮的世界養出有禮的小孩》(Raising Respectful Kids in a Rude World) 及父母效能系統訓練系列課程叢書等 13 本書，是阿德勒學派心理學家及北美阿德勒心理學會 (North American Society of Adlerian Psychology, NASAP) 高等榮譽會士，現已退休，但是仍在北美及歐洲各地開設工作坊。

出版社：遠流出版

出版日：2016/01/01

分享網址：<https://goo.gl/XrcezX>

文章出處：http://www.newlife101.com.tw/lm_news_view.php?id=918 下載日期: 107.03.09