



正向教養從PRIDE做起 關照全家的幸福魔法

文·圖／精神醫學部 兒童精神科 主任 張倍禎

個案分享

齊齊（化名）目前快兩歲，已經很輕鬆的運用疊字，如「爸爸」、「媽媽」、「飯飯」、「鞋鞋」，告訴爸爸媽媽他的需求，同時他也聽得懂爸爸媽媽給予的簡單指令，如「齊齊睡覺了」，「齊齊刷牙了」，並且大部分時間都可以配合完成指令。但最近齊齊常常說「我不要」、「不要」、「爸爸壞壞」、「媽媽壞壞」等。齊齊的媽媽，小英（化名）其實很困擾。

小英覺自己已經盡了全心全力的照顧齊齊，但聽到齊齊說我不要或媽媽壞壞時，就會很沮喪，會覺得自己是不是沒有盡到一個好媽媽的責任。反觀爸爸，子棋（化名）卻覺得小英太寵齊齊了，覺得齊齊應該要乖乖聽話，不應該事事都要順著他。也因為教養觀念的不同讓小英和子棋常常爭吵、冷戰。後來子棋和小英在聽了保母的建議下，一起帶齊齊來兒童青少年精神科門診諮詢。

醫師先觀察子棋和小英與齊齊的互動，發現子棋和小英都愛著對方也都很愛齊齊。只是子棋的教導方式比較著重在規範齊齊的行為，保護他不要受傷，但有些規範有點超齡，所以齊齊有聽沒懂，也讓子棋有時覺得很挫折。而小英則是很擔心齊齊會受傷或不會做（如學穿鞋或脫襪子），所以事事都幫齊齊做好。

醫師也了解到齊齊是子棋和小英的第一個孩子，因此他們對於齊齊有許多期待，並在嬰兒時期就在煩惱未來是否要上雙語的學校、出國留學等議題。小英也因為要照顧齊齊因此減少許多與好友聚會的時間，也把原本的瑜伽課停掉，覺得要犧牲自己的時間來好好陪齊齊成長。

醫師點出了子棋和小英的優點，也提到他們的優點剛好互補，以及雙方需要加強的地方，如子棋可以信任齊齊，放手讓他學習



示意圖非當事人

新的事物，再從中幫忙，而小英則是依據齊齊目前所能理解的事物來跟他訂定規範。

醫師提到，其實齊齊並沒有要求爸爸媽媽一定要犧牲所有自己的時間來陪伴他，是小英和子棋對自我的要求太高了，也對於對方擔任父母的要求太高了。其實，齊齊最想要的是可以快樂的跟爸爸媽媽一起玩耍和相處。醫師也與小英和子棋分享如何運用「正向教養」的PRIDE技巧，讓育兒的過程不再那麼辛苦和孤單。

正向教養核心原則：彼此尊重和正向引導

在少子化的世代，每一位孩子都是父母的心肝寶貝，因此爸媽花更多的心力在幫孩子尋找適合的學習環境、教材和玩伴，同時也花許多心力在育兒上。但由於沒有手足比較，因此爸媽除了白天要上班，下班後常常要一人分飾多角，除了擔任給予規範的爸媽，同時也要扮演孩子的玩伴，而常常會忘了照顧到自己的需求。

正向教養（Positive Parenting）源自於心理學家阿爾弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）和魯道夫·德瑞克斯（Rudolf Dreikurs）的理論。正向教養的核心原則為彼此尊重和正向引導，主張不懲罰也不溺愛，認為管教孩子的重點應放眼於未來，培養孩子在生活中所需要的技能。正向教養協助孩子感受到歸屬感與自我價值，讓父母在同一時間表現出堅定與溫和的態度，促使孩子發現自己的潛能和運用這些能力，並且有長期的效果。

研究顯示正向教養可以幫助孩子在學表現，有較少的行為問題，並且有更高的抗壓能力。積極的教養方式有助於青少年時期大腦與情緒和認知相關區域的更好運作。哈佛大學的科學家也發現正向教養對於孩子在成年時期會有長期的好處，如有良好的人際關係，精神健康與福祉（well-being）。正向教養可以教導孩子兼具品格與價值的生活技能，良好的社交技巧，培養尊重他人，解決問題和互相合作的精神，並且幫孩子學會如何控管自己的情緒與行為。

掌握正向教養 8 準則，如何實際應用？

正向教養有8個準則：相互尊重，有效溝通，先感情連結再矯正行為，進入孩子世界並讓孩子參與，理解行為背後的原因，鼓勵，多多督導與重新導向，以及接納孩子的獨特性（表一）。

表一：正向教養的 8 個準則

1.相互尊重	以堅定而溫和的口吻表達自己的立場和溝通
2.有效溝通	傾聽對方的想法和感受
3.先感情連結再矯正行為	同理對方的感受再討論行為
4.進入孩子世界並讓孩子參與	以孩子的視角看事情，看世界
5.理解行為背後的原因	了解孩子行為背後的目的
6.鼓勵	正面支持孩子好的行為與努力
7.多多督導與重新導向	了解孩子的發展里程碑，協助制定適合年齡的規範
8.接納孩子的獨特性	當個超級觀察員，一起發掘和發展孩子的潛能

首先正向教養的概念是希望一個家庭中，大家都需要尊重彼此，父母需要相互尊重，並且同時尊重孩子，在跟孩子討論規範和行為時，表現出溫和（warmth）的態度是尊重孩子，而同時表現堅定是對自己的尊重。正向教養同時也著重於父母和孩子好好溝通傾聽對方（父母間和親子間）的需求，以尊重的方式對話。再來就是要先同理孩子的感受再加以矯正行為，例如如果孩子因為不想睡而哭鬧不休，可以跟孩子抱抱並跟他說：「我知道你不想睡，因為你還想玩，但時間晚了，明天早上要上學，所以要早點睡。」

另外，就是可以利用孩子的視角看事情，並了解孩子現階段能力發展的里程碑，

並要考量孩子的氣質和情緒，就可以了解他的能力和不足之處及行為模式。再來就是理解孩子行為背後的原因，如孩子說謊可以先不責備，先了解說謊是否因為擔心被懲罰，或擔心父母發現真相就不愛他了。父母可以在孩子表現出好的行為時適時的給予鼓勵，幫助孩子培養肯定自我的能力。同時也建議父母要少說，多做，以身作則。讓孩子知道自己能夠做什麼，不能做什麼，或甚至要怎麼做。

最後就是要理解每個孩子都是獨特的，因此專長也不一樣。不要期待孩子做不到的事，也不要和其他孩子做比較，因為這樣反而會讓親子關係緊張。父母要當自己是一位生活教練，除了訓練孩子的生活技巧外，還要擔任觀察員，幫忙觀察孩子的獨特性，同時一起幫忙發展孩子的潛能。

「PRIDE」5 技巧將正向教養融入生活

除了上述準則，家長們亦可透過運用PRIDE這5個技巧，將正向教養融入生活中。PRIDE技巧為Praise（讚美孩子所做的事），Reflection（反應他們講的話），Imitation（以身作則），Description（描述他們做的事）and Enjoyment（表現出關愛(warmth)與熱情（表二）。

表二：正向教養PRIDE技巧

Praise	讚美孩子好的行為並給予鼓勵
Reflection	回饋孩子好的行為表現
Imitation	以身作則
Description	描述孩子好的行為
Enjoy	展現溫和與熱情的態度



示意圖非當事人

正向教養非常鼓勵在平時多注意孩子好的行為，並即時給予讚美，描述和模仿他們所做的好行為，給予回饋，並同時表現出您的關愛與熱情。即使好的行為非常短暫，或對大人來說覺得是很「本份」的事，都值得注意到並運用PRIDE來讓孩子對於好的行為有更深刻的印象和好感。

好的行為的例子，如幫助他人，對話時有眼神接觸，遊戲時可以等待，可以注意自身的安全，可以情緒平穩地表達自己的感受，可以專心在課業上或獨立完成給予的作業或家事，可以接受被拒絕或會先徵詢父母的意見（表三）。

表三：值得被注意與鼓勵的好行為

社交行為與禮儀	友善，幫助他人，眼神接觸，說謝謝與請，分享，展現同理心，等候自己發言或遊戲時間，稱讚他人
自我控制	小心，注意安全，情緒平穩地表達感受，可以有耐心等待
學校與學習技巧	集中專注力，創意思考，彈性思考，專注於當下執行的事情，堅持，解決問題，思考周到，努力達成目標，獨立工作
傾聽和遵守規則的技巧	可以接受被拒絕的要求，會詢問師長的同意，會遵守指令，可以專心聽他人說話

PRIDE也有助於減少孩子的不好行為和增加好的行為。例如如果孩子每天都拖拖拉拉去上學，但如果有一天父母發現孩子已經



父母與孩子利用遊戲的方式快樂的互相學習。



正向教養可以增進孩子與同儕的人際關係。



父母要記得有自己的Me Time，如靜坐冥想也是一種放鬆關照自我身心的方式。

自己刷完牙，自行穿好衣服準備去上學時，就可以即時的運用PRIDE和讚美孩子，讓孩子學會應該要做什麼和不應該做什麼，並增強他想要表現出好行為的動機和頻率。

另一個例子就是，如果想要降低孩子插嘴的行為，可以在孩子優先讓其他人發言時，或在想發言時先舉手表示想發言的情境下給予孩子讚美（表四）。

表四：減少不好的行為和肯定好的行為

減少…	增強看肯定…
粗暴行為	做安全的決定 不輕易觸碰他人 小心和溫柔的做事
衝動行為	有耐心 專注當下的事情 有全面思考
不遵守規則	與他人合作 遵守指令 主動傾聽
手足爭吵	分享 等候自己玩的時間 稱讚他人
打斷別人	讓其他人先發言 需要打斷對方時先舉手示意
說謊	誠實 立即告知真相
挑食	勇於嘗試新的食物
不雅的语言	禮貌用詞
生氣爆走	可以冷靜下來 平穩的敘述自己的情緒
抱怨	正向態度 利用口語來表達需求

親子遊戲時間、父母Me Time也很重要

遊戲在教養中是很重要的一環，學者指出，每天撥出五分鐘與孩子遊戲的時間，可

以增近親子的情感連結。遊戲對於孩子的社交、情緒與認知發展扮演很重要的角色。遊戲時亦可適時的運用PRIDE，可以促進親子關係。

此外，記得要讓孩子帶您玩，由於在日常生活中孩子很少有機會可以主導事情，因此讓孩子主導遊戲可以让孩子覺得遊戲時間是屬於他和爸爸媽媽的特別時間。可以让孩子選擇要玩什麼玩具，以及要怎麼玩（只要確認是安全），也建議父母在遊戲間要避免給予過多的指令，如：「『說喵喵』或『這叫什麼？』」。

父母最了解自己的孩子，因此可以在父母覺得適合的時機運用PRIDE，協助增強孩子好的觀念與行為。另外就是父母不要忘了給自己 and 對方互相稱讚的機會。愛自己跟愛孩子一樣的重要。要定時地給予自己一個先喘息和休息的空間和時間，給予自己一些「Me Time」獎賞自己，好好的照顧自己的身心（表五）。

父母不要忘了也要有自己的小約會，促進彼此的感情。記得不需要當百分百的父母，攜手合作當一對「及格（good enough）」的父母就足夠了。🌍

表五：可以增加自己Me Time的活動

動態活動	靜態活動
爬山游泳	靜坐冥想
健身慢跑	讀書畫畫
跳舞唱歌	作詩寫詞
旅遊	泡澡
	與好友聚會