



# 難道只有體罰才有用？ 情緒原來是孩子的求救訊號



蘇子茵 職能治療師



學歷

國立台灣大學 職能治療學系 畢業  
2020榮獲台灣大學職能治療學系 傑出系友

現職

愛能職能治療所：所長  
優生教育股份有限公司：董事長  
私立希望領袖短期文理補習班：負責人  
教育部「台北市學校系統」：專業團隊職能治療師  
教育部「新北市學校系統」：專業團隊職能治療師  
新北市社會局：兒少家外安置專業服務團隊委員  
三采出版社：『3-10歲關鍵學習力』作者  
翊銘科技教育集團：課程顧問  
湛藍文教機構：課程顧問  
國立台灣科學教育館：親子活動講師  
國立海洋科技博物館：親子活動講師



職能治療師蘇子茵-最懂  
孩子的兒童發展專家



專業證照

考試院「職能治療師」證照

勞動部「勞工安全與健康相關專業人員」證照

衛福部「長照服務醫事人員」證照

美國阿德勒學會「阿德勒親師諮詢師暨親子生活教練證照」



職能治療師蘇子茵-最懂  
孩子的兒童發展專家



臺灣阿德勒心理學會

Taiwan Society of Adlerian Psychology

親師諮詢師/親子生活教練 結業證書

TSAP Certificate of Completion

阿會證字號：1100309

茲證明 蘇子茵 學員

於西元2021年01月10日至2021年08月21日期間，參加本會舉辦之「親師諮詢師/親子生活教練四階認證班」

，共48時，特頒發「親師諮詢師/親子生活教練」認證，以茲證明。

Presented to SU, TZU-YIN

TSAP Parent Teacher Consultant Training

48 contacts hours

Jan. 10, 2021-Aug. 21, 2021

Taipei, Taiwan, R.O.C



NASAP  
North American Society  
of Adlerian Psychology



理事長

駱怡如

西元 2021 年 08 月 21 日



# OUTLINE

---

- **為什麼現在當父母這麼難**
- **看懂孩子的行為到底在尋求什麼**
- **如何回應？ 自然與邏輯後果**



您心中理想的教養及  
家庭關係是什麼樣子？





# 現實中的教養挑戰





# 為什麼現在當父母這麼難

---

- 「人人平等」的社會風氣
- 傳統的育兒方法已經不適用於今日，但我們又還沒學會新的方法來替代傳統的方法
  - ➡ 把放縱當自由，把混亂當民主



# 為什麼現在當父母這麼難

---

- 父母對於自己的價值不確定性提升
- 成人對於孩子和他們同享社會平等的觀念到不安



# 正向教養 V.S 放任





# 到底什麼是民主

---

- 前提：尊重他人的自由
- 為了使每個人都享有自由，必須要有規律，而規律帶來限制與責任
  - ➡ 在遵守規範的情況下，給予自由

# 如何改變這樣的窘境

---

- 給孩子無限自由，使孩子成為小霸王，孩子享有所有自由，父母則承擔了所有責任
- 不合時宜的苛求，以及要求絕對順從的教養方法



# 如何改變這樣的窘境

---

- 給孩子無限自由，使孩子成為小霸王，孩子享有所有自由，父母則承擔了所有責任

➡ **給予明確的規範，給予安全感及明確的責任**

- 不合時宜的苛求，以及要求絕對順從的教養方法

➡ **改用鼓勵的方式讓孩子主動遵循應有的規律**

# 家庭氣氛對孩子的影響

---

- 家庭是孩子經歷的第一個小型社會
- 孩子會仔細觀察父母互動的方式，父母的關係會明顯影響孩子選擇自己獨特的角色
  - 父母是溫和、友善及同心協力
  - 爸爸是有權威和嚴格的，媽媽則是寬容的





要有明確的黑白臉嗎？



# OUTLINE

---

- **為什麼現在當父母這麼難**
- **看懂孩子的行為到底在尋求什麼**
- **如何回應？ 自然與邏輯後果**





# 為什麼孩子情緒這麼大？



# 我的小孩好crazy

---

- 離開公園或遊樂園總要三催四請，孩子總是大哭大鬧
- 在餐廳吃飯，容易鬧脾氣、坐不住四處亂跑
- 在7-11如果不買玩具給他就倒地崩潰
- 拒絕幫忙做家事，對父母及大人沒有禮貌
- 每次要求寫作業，總是需要一陣搏鬥
- 新聞事件的犯罪年齡越來越小



# 孩子擁有強烈的歸屬慾望

---

- 孩子有沒有安全感來自於他在團體中有沒有歸屬感
- 孩子渴望找到他在團體中的定位
- 孩子容易重複他感覺的到自己定位的行為

➡ 對孩子要有整體的了解

(他用什麼方法獲得歸屬感？他在家中的地位？)



# 我們要學習看懂 孩子情緒背後的原因



# 了解孩子行為背後的原因

---

- 除非我們能了解孩子行為背後的原因（**內心的渴望**），否則很難改變他們的行為
- 透過觀察他所獲得的結果，來發現行為的目的
- 孩子的行為往往是無意識的



# 對的渴望、錯的行為

- 目的：獲得**歸屬感**及**定位**
- **四個錯誤行為：**
  - 希望獲得過度的注意
  - 透過權力鬥爭爭權
  - 在爭權過程失敗，進行反擊和報復
  - 徹底氣餒及放棄追求成功

# 希望獲得過度的注意

---

- 孩子認為成為注意力的焦點才會顯現出自己的重要性
- 目標只是要贏得注意，而不是參與
  - 參與代表要與情境的需求進行合作



# 常見過度尋求注意的行為







重複確認  
會做的事，突然需要協助  
重複同一句話，直到你回應為止  
明知不能做的事，卻還故意做



# 湯姆的故事

---

- 六歲的湯姆坐在桌子前面寫數學作業，媽媽在一旁用電腦工作，湯姆每寫一題都要問媽媽，媽媽會放下手上的耕作，來教湯姆，但都發現湯姆明明就會，根本可以自己完成答題，每當媽媽請湯姆繼續寫，但沒過多久，湯姆又會帶著作業來找媽媽求助，這樣的情景重複了很多次，媽媽不耐煩的說「你明明就會，等真的遇到不會的時候，再來找我就好」，湯姆落寞的坐回位置上寫了兩三題，但是過沒多久，湯姆又跑來詢問類似的題目...

# 希望獲得過度的注意

---

- 湯姆在尋求什麼？
- 一個有自信的孩子，會察覺到媽媽除了陪他，還需要做別的事
- 如果可愛得不到注意，可能出現令人惱怒的行為，例如哭、作怪、破壞、拖延、打翻牛奶



# 對於注意力尋求的孩子，我們應該怎麼做

---

- 對於不切情境的行為，適度忽略
- 覺察有適當行為時，予以鼓勵

# 讚美VS鼓勵

情境	讚美	鼓勵
考試成績佳	你怎麼這麼聰明！	
完成畫畫作品	我好喜歡你的畫，你畫的動物好像真的	
自己收拾	你好棒自己收書包	
鋼琴演奏會上台表演	你表現得真優秀，我好替你感到驕傲	
餐前幫忙準備碗筷	你真是一個好幫手	

# 傑瑞的故事

---

- 在七歲的傑瑞家中，媽媽和爸爸時常大聲的爭執，慢慢的，媽媽發現傑瑞對於每件媽媽要他去做的事，都要爭辯，甚至抗拒去做，他時常大發脾氣、破壞作業。除非是受到強迫或是懲罰，否則他總是能很有技巧的避開媽媽要他做的每一件事。媽媽感到很疑惑，因為他明明為傑瑞樹立了做完事才享樂的好榜樣，卻對傑瑞起不了什麼影響力...



# 思考一下

---

- 傑瑞行為的原因為何？
  - 觀察到父母爭執，好像誰有權威就有突出的地位
  - 模仿媽媽用憤怒及大吼來**得到權威及展現能力**
- 我們應該如何處理傑瑞的情形呢？
  - 處罰有用嗎？ **NO**，處罰只會開啟下一次的**權力鬥爭**

# 透過權力鬥爭爭權

- 通常出現在父母強制止孩子要求注意的行為之後，孩子**為了獲得歸屬感**，用更激烈的方式尋求地位，他們決定要用權利來擊敗父母，從拒絕做父母要求他做的事，能獲得極大的滿足感
- **處罰**對孩子而言，是父母承認自己被擊敗，孩子只會繼續尋求下一次的權力鬥爭

## 透過權力鬥爭爭權-續

---

- 一再的權力鬥爭會讓孩子成為習慣，除了發展出使用權力的高度技巧，也會加強孩子「除非我爭贏」才有價值的觀念



# 如何分辨尋求注意力以及展現權力

---

- 在孩子收到糾正及斥責之後，

➡ 惱人行為停止，會安靜一小段時間：**尋求注意力**

➡ 惱人行為增強：**尋求展現權力**

# 對於尋求權力鬥爭的孩子，應該如何應對呢

---

- 家長要先**冷靜**，不要試圖征服或鎮壓他們，否則會踏入權力鬥爭的陷阱
- **堅持原則**，但不發火，也可以適度給予選擇，讓孩子自己承擔後果

# 由「我句型」改成「我們問句」

---

- **先同理**「我知道你很想...」、「我很開心你跟我表達你的想法」
- **再說明原則**「但是我們剛剛約定好...」、「你的行為讓我覺得...」
- **接著討論解決方法**
  - 「我希望我們可以討論要如何解決...」、「你願意跟我分享你對這件事有什麼想法嗎？」



# OUTLINE

---

- **為什麼現在當父母這麼難**
- **看懂孩子的行為到底在尋求什麼**
- **如何回應？ 自然與邏輯後果**

# 獎勵及懲罰 在現今社會的適用性

如果有效, **兩次**  
內就要有效果



## 還在懲罰孩子嗎



**社會風氣的改變：平等取代權威**

**懲罰的運用：權威享有支配的地位**

**現在的孩子寧願受到責罰，以維護他們的權利**

**懲罰無法獲取絕對的服從，只會讓孩子發展更強烈的**反抗**和**挑戰動機****



## 自然後果

**使用時機：**

**注意：**

**目的：**

## 邏輯後果

**使用時機：**

**注意：**

**建議：**

# 自然後果

**使用時機：**

讓孩子體驗及接受他的行為造成的後果

**注意：**

維持和善的態度，不將孩子面對的後果，變成處罰

(X 這會給你一個教訓、我就跟你說吧)

**目的：**

讓孩子為自己的行為負責，同時感覺自己有能力去克服問題，而不是做我們決定要他做的事

# 邏輯後果

## 使用時機：

在一些有安全疑慮或需要較長時間等待自然後果出現的情境下，可以「適度」使用邏輯後果

## 注意：

維持和善的態度，針對行為而不是隨意處罰（沒收玩具：**玩具沒收** VS **罰站**）

## 建議：

針對邏輯後果，使用「我們問句」與孩子討論



## 自然後果

**使用時機：**讓孩子體驗及接受他的行為造成的後果

**注意：**維持和善的態度，不將孩子面對的後果，變成處罰

**目的：**讓孩子為自己的行為負責，同時感覺自己有能力去克服問題，而不是做我們決定要他做的事

## 邏輯後果

**使用時機：**有安全疑慮或需要較長時間等待自然後果出現的情境下，可以「適度」使用邏輯後果

**注意：**維持和善的態度，針對行為而不是跟處罰連結

**建議：**針對邏輯後果，使用「我們問句」與孩子討論

**以下這些情形，如何用自然後果處理？**

**孩子不吃飯  
吃飯要三催四請，有叫才吃**

**以下這些情形，如何用自然後果處理？**

**鞋子每次都穿錯腳**



**以下這些情形，如何用自然後果處理？**

**忘記帶作業回家  
忘記帶便當盒或作業去學校**

# 以下這些情形，如何用自然後果處理？

**孩子常常落東落西，東西  
很常帶出去就沒帶回來**

# 使用自然後果的優缺點

---

- **缺點：**

- 1.讓自然後果發生需要等待較長的時間
- 2.對家長來說，過程中可能覺得自己快要掌握不住孩子

- **優點：**

- 1.孩子建立的責任感較容易類化
- 2.不會出現爭權的現象



# 什麼時候會需要用到邏輯後果呢？



**1.自然後果有安全疑慮**

**2.希望建立家庭規範或同時建立多個孩子規範**

# 使用邏輯後果，要注意什麼呢？

**1.邏輯後果與孩子行為的連結性要高，不然會變成「處罰」**

**孩子打翻牛奶：**  
罰站 V.S 自己清理乾淨

**孩子不吃東西：**  
取消點心 V.S 不能看電視

**刷牙隨便刷or不刷牙：**  
不能吃甜食 V.S 扣點數

# 使用邏輯後果，要注意什麼呢？

- 1.邏輯後果與行為的連結性要高，不然會變成「處罰」
- 2.要小心不要變成與孩子間的權力鬥爭
- 3.可善用「我們訊息」與孩子

同理孩子的行為

重述約定或規範

共同討論出違反規範的後果



# 結論

---

- 孩子是社會的產物，不是孩子變難帶，是社會風氣改變
- 家庭是孩子接觸的第一個小型社會，父母的教養風格及家庭氣氛對孩子面對事情的方式影響很大
- 每個孩子行為背後，都在追求歸屬感，當出現過度尋求注意力或明顯爭權行為時，家長需重視孩子追求的渴望

# 結論

---

- 以鼓勵代替讚美，以同理代替責罵，以溝通代替說教，營造**雙贏**
- 嘗試透過自然後果，讓孩子學習為自己的行為負責，而不是接受或反抗我們希望他做的事
- 有目的的使用邏輯後果，但同時注意過程中對孩子的尊重



# 好怕3C成癮！？如何引導孩子與3C適度相處

職能治療師 蘇子茵



# 3C跟生活密不可分

---

- 休閒娛樂
- 教育：跨領域資訊結合
- 國際化

➡ 我們不應該「避免」使用3C，而是思考如何「適當的」使用3C

# 3C的一體兩面

- 多元休閒
- 獲取資訊
- 國際接軌

- 網路成癮
- 社交疏離
- 情緒波動



怎麼差這麼多？

# 3C居然不僅僅影響孩子的視力！？

---

- 視力受損
- 立體感、空間概念等視知覺能力發展
- 警醒度及專注力
- 衝動控制及自我控制
- 挫折耐受度
- 親子關係



# 警醒度及專注力

3C提供**高強度高頻率**的刺激

→ 習慣要這麼強烈的刺激才會做出回饋

→ 對於操作類型或平面形式的刺激，缺乏警醒度以及專注力的持續度



# 你的孩子是聽覺派還是視覺派？

做事情的時候都沒在看，但問了發現其實有在聽

如果沒有示範，只有口頭用講的，容易聽不懂

抄黑板上筆記速度慢，閱讀也容易跳漏字





## 視覺注意力

追視能力  
雙眼對焦能力  
用眼經驗

## 聽覺注意力

聽覺記憶  
聽指令組織性  
心像能力





# 視覺注意力

追視能力  
雙眼對焦能力  
用眼經驗

## 聽覺注意力

聽覺記憶  
聽指令組織性  
心像能力

不喜歡讀題

閱讀容易跳字跳行

抄聯絡簿速度慢

抄生字容易寫錯

日常生活動作品質差  
(e.g 很常打翻東西)

# 如何提升**視覺**注意力

- **生活中多鼓勵孩子用眼**
  - 觀察生字的細節
  - 大家來找碴
  - 搜尋類遊戲（撲克牌接龍）
  - 玩遊戲的時候，示範但不說話
  - 增加閱讀經驗



## 視覺注意力

追視能力

雙眼對焦能力

用眼經驗

## 聽覺注意力

聽覺記憶

聽指令組織性

心像能力

同樣的事情，需要一再提醒

老師口頭交代事項，總是忘記

生字學過容易忘記

學科理解弱



# 如何提升聽覺注意力

- 孩子是否「依賴視覺、示範」？
  - 增加接收多步驟指令機會
  - 多跟孩子聊天
  - 玩遊戲或給指令的時候，減少示範
  - 閱讀測驗，請孩子練習「講大綱」、「依照內容，回答問題」

還有哪些能力會影響孩子**專注力**表現？



# 核心穩定性







**手部肌力  
手腕穩定性**

# 手腕穩定性





# 如何提升手腕穩定性





# 衝動控制及等待

3C提供**立即正增強回饋**

- ➡ 孩子無法等待，自我控制能力下降
- ➡ 團體中無法等待，對於團體規範遵守的能力也降低



**鼓勵孩子進行「計畫練習」**



# 規劃週末行程





## 給予孩子時間，重新適應

- 規律的生活作息
- 明確的團體規範

在家作息表

Yin

	5/24 (一)	5/25 (二)	5/26 (三) ...
8:30   9:30	起床, 吃 早餐	起床, 吃 早餐	起床 吃早餐
9:30   10:00	玩積木	畫畫	
10:00   10:40	線上課程 - 國語	完成國語 作業	線上課程 - 英文
10:40   11:00	玩積木	看電視	
11:00   11:40	線上課程 - 數學	完成數學 作業	線上課程 - 國語
11:40   12:00	看卡通	玩積木	

# 挫折耐受度

3C提供大量的**嘗試錯誤機會**



➡ 孩子不需花太多時間思考或解決問題

➡ 遇到問題或挫折時，問題解決能力下降，容易出現挫折或其他情緒行為



# 如何改善呢？

**增加多元操作或遊戲經驗**  
**視覺搜尋或觀察類遊戲**  
**益智類遊戲**  
**操作類遊戲**





# 如何改善呢？

**孩子用平板做什麼？**

**增加雙向互動**

**操作、益智類遊戲**



**QA 時間**



# Thanks for listening



**FB粉專**  
**蘇子茵職能治療師**  
**-最懂孩子的兒童發展專家**

