

親子溝通樂融融 第七課

有效溝通五 解決衝突

錯誤目的行為表二 (簡·尼爾森-正面管教 家長的信念)

兒童行為背後的錯誤目的表							
孩子的目的	家長的感受	家長的反應	孩子的回應	孩子行為背後的信念	孩子心底的信息	家長在其中的起的不良作用	家長可以怎麼做……
(關注/認可) 尋求過度關注 (操縱別人為自己忙碌, 或者得到特別的服務)	心煩 憤怒 粗心 內疚	1. 提醒 2. 哄騙 3. 替孩子做他/她自己能做的事情	暫時停止, 但很快又回到老樣子, 或者換成另外一種打擾行為	1. 唯有得到特別關注或者到特別服務時, 我才有歸屬感 2. 唯有讓你們為我忙得團團轉時, 我才覺得自己重要	1. 請關注/注意我 2. 請讓我參與	1. 我不相信你面對失望。 2. 如果你不开心, 我會很內疚的	1. 當我完成手上工作, 就可抽出時間和你一起玩; 2. 給予孩子一項任務, 轉移孩子的行為; 3. 計劃特別時間專門陪伴孩子; 4. 建立日常慣例表; 5. 避免給孩子特別的服務; 6. 閉上嘴, 不說教, 採取行動; 7. 角色扮演來訓練孩子; 8. 採用解決問題的技巧。
(權利/控制) 挑戰權利 尋求權利 (我說了算)	憤怒 被挑戰 受到了威脅 被打敗	1. 應戰; 2. 投降; 3. 心想“你休想逃脫”或“看我怎麼收拾你”; 4. 我是對的	變本加厲; 屈從但內心不服; 看着家長或老師生氣而覺得自己贏了; 消極對抗	1. 唯有當我主導、控制或者沒有人能管我時, 我才有歸屬感 2. “你制服不了我”	1. 讓我來幫忙 2. 請給我選擇的權利	1. 我說了算, 你必須聽我的 2. 我相信當你不听话時, 激勵你最好的辦法就是命令、說教、懲罰	1. 承認你不能強迫孩子, 讓孩子來幫忙從而給予正確的權力; 2. 提供有限的選擇(加上“讓你來決定”); 3. 不要開戰, 也不要投降, 從衝突中撤離, 讓雙方都平靜後去解決問題; 4. 不說, 只做; 5. 一切按照慣例表行事; 6. 做相互尊重的楷模; 7. 允許孩子做決定並從錯誤中學習; 8. 給與鼓勵; 9. 召開家庭會議, 讓孩子參與決定; 10. 柔和善而堅定。
(公平/公正) 報復 (以牙還牙)	受傷 失望 難以置信 憎惡	1. 懲罰 2. 心想“你怎麼能這樣對我”?	反擊; 傷害他人; 毀壞物件; 以牙還牙; 行為升級或換另外一種武器	1. 我不明你怎麼能在意那件事比愛我多 2. 我沒有歸屬感 3. 所以當我受到傷害時我也要傷害別人 4. 反正我沒有人疼沒有人愛	1. 我很受傷 2. 請認同我的感受	1. 因為我想幫助你, 所以才沒有聽你的想法就給我出我的意見 2. 我希望你能理解我為什麼認為成績比“你是什麼樣的人”更重要	1. 認同孩子受傷的感受; 2. 避免感到傷害; 3. 避免責罰和報復; 4. 反射式傾聽; 5. 分享你的感受; 6. 如果你傷害了孩子, 主動道歉; 7. 改正(父母的榜樣力量); 8. 召開家庭會議。
(技能和能力) 自暴自棄	絕望 無望 無助	1. 放棄 2. 替孩子做 3. 過度幫助	進一步退縮 消極 毫無改進	1. 我不相信我有所歸屬 2. 我要說服大家不要對我抱有希望 3. 既然我怎麼都做不好, 努力也沒用	請教我從細小的步驟做起	我希望你能達到我的要求	1. 將任務分成細小步驟; 2. 停止所有的批評; 3. 鼓勵任何一點點的積極努力; 4. 表達對孩子能力的信任; 5. 關注孩子的優點; 6. 不要着急, 不要放棄。

工具箱

- 家庭會議
- 日常慣例表

