

 **香港小學群益會**  
沙田區家庭生活教育服務

**『如何為孩子定界線』  
家長講座**

14/11/2011(一) 上午10:00-11:30

黃月影姑娘  
馬鞍山錦泰苑商場一樓  
電話: 26418454

**歡迎大家參與!**

**為什麼要訂立界線:**


--- 養育孩子最主要的目標，就是幫助他培養出會使他未來人生美好有德行的品格。

--- 為人父母的任務，就是幫助孩子:

從內在發生外界所要求的**責任感**(自己作主、控制自己的行為，為後果負責任)、

自制力和自主性(懂得拒絕、有選擇)

有愛心(懂得尊重他人)。



**因為.....**

- × 小朋友沒有煞車器，需要外在界線、指正、限制及執行後果。
  
- × 否則，你的孩子將來的品格會：
  - 把工作拖到最後
  - 依靠別人
  - 不能與人建立良好的人際關係等

*你們日常的處理方法???*

**教導界線的障礙**

1. 依賴孩子(害怕把愛拿走)
2. 太過認同孩子的感受(童年經驗)
3. 認為愛與相異是敵對(害怕意見不合)
4. 忽視和爆發

### 處理孩子培養界線：

#### •教導

(為自己的行為負責任，按著孩子的年齡程度，教導他們這些觀念。)

#### •榜樣

(孩子觀察你的言行，並從如何在自己的世界運作‘界線’來學習)

#### •幫助孩子將界線化為己有(作出行動)

家長可以思考以下的問題：

- × 這是誰的問題？
- × 我怎樣幫助他來體會這個問題？
- × 我做了什麼事讓他體會不到這是他的問題？

### 善用因果論

- × 盡可能保留選擇
- × 要想到後果可以保護自己和家人
- × 使‘後果’成為自然流程
- × 給予即時的後果
- × 保留‘後果’給嚴重的違規行為
- × 避免情緒化的後果，要施行現實的後果
- × 在訴諸後果之前，要確定孩子沒有行為失常的理由
- × 要了解孩子行為失常的原因

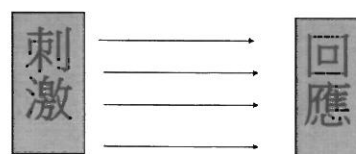
### 希望在明天



### 正面思想

- × 從正面看
- × 有目標
- × 強調強處
- × 視困難作挑戰
- × 輸得起
- × 任何事有多種不同的解決方法

### 跳出框框



不同的處理方法

這樣做有什麼後果：

個案分享

個案(一) 媽媽所給的後果	個案(二) 媽媽所給的後果
1. 整個早上嘮叨不停，兒子不必看時間。	1. 媽媽假設女兒願意，就會自己看鐘。
2. 尖叫和生氣，使‘拖延’這個真正問題被忽略，反而變成‘我有個發狂的母親’問題	2. 沒有情緒化反應，以至自己沒有成為女兒的問題。
3. 對孩子的行為採取受害者的姿態，等於教孩子可以控制一家人的生活及情緒。	3. 媽媽掌控自己的生活，不讓女兒的行為左右其他家人。
4. 在孩子心中攪動所有錯誤的情緒(內疚、憤怒、生氣)，而不是能幫助他改變的情緒-難過。	4. 沒有攪動女兒心裡的情緒性反應，讓她自由地去體會自己的損失。
5. 孩子沒有為他行為付出代價，除了母親的傷心和他長久以來已經變成‘變子’之外。	5. 確定孩子的行為會使她付上代價。

讓孩子知道現實：

‘心理上負面的關係性結果’—負面的情緒、愈來愈生氣、讓對方內疚...

VS

‘現實的結果’—損失金錢、時間..

年齡和內容會改，但法則依舊

定立界線的原則

一、清楚

- 與他共同處理同一個問題
- 在平靜的時刻提出所立的界線
- 以尊重的態度、用明確的字眼
- 讓孩子講出自己的界線
- 消除懼怕，使他們放心溝通

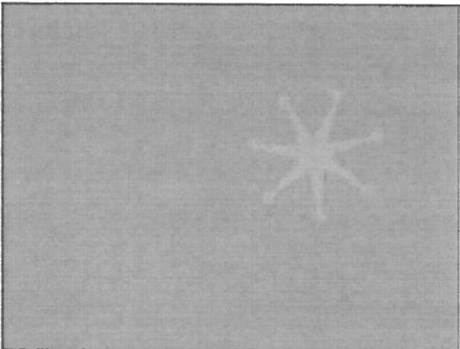
二、實際

- 是可以執行的
- 著眼你想影響/改善的事情上

三、一致

- 立場肯定
- 要有衡量的標準
- 經常提醒孩子所立界線的期望和後果
- 消除懼怕，使他們放心溝通

為孩子訂立清晰的界線



## 步驟

1.清楚表達自己的指令並表示明白感受/願望

(態度、立場堅定)

2.傳遞規限→解釋規限原因

→用真誠表達自己的感受

3.與孩子商討解決辦法

4.提供其他可行的建議/選擇

5.給予選擇權作後果承擔

## 瞭解界線背後的意義

如果以平靜口吻說了以上對話2-3次，  
孩子仍未能遵守規限/界線，  
可給與合理後果。

## 我覺得



孩子想盡辦法要自我表現，所以您會認為他很倔強，不容易溝通，您要把握訣竅才能教好他：

(一) 清楚的告訴孩子您希望他做什麼。例如「我希望你少跟他往來。」

但不是說「你若再跟他來往，我不准你回家。」恐嚇的語言會使孩子強烈的反感。

(二) 您要坦誠的說出您的意見。

例如「我想你的頭髮裙子太長了。」

而不要說「你的飛仔髮型真要不得！」

而要說「我喜歡房間整齊清潔。」

不要說「你的房間像狗窩。」

(三) 意見不同可以商量。例如參加生日聚會，您可以跟他說「我希望你九點回家。」  
孩子說「大家十一點才走。」您可以明白的告訴他「十一點太晚了，我希望你十點回家。」

此外還可以告訴他「如果為了這件事爭吵，下次不去還好些。」請記得您是有底限的。

(四) 父母的意見和管教態度必須立場一致，否則會導致負面效果。尤其父母親不能互拆對方的台，以上述事件而言，若有一方說「我答應你可以十一點再回家。」那就犯了管教上的禁忌。

### 比較下列的說話：

1.不必跟我哭，如果你做了該做的事，就不會這麼糟糕了。

2.不必跟我說：(不公平!) 這種話，這是你自食其果。

3.好吧，如果你做了該做的事又守規則的話，就可以和我們一起吃飯，但下一次你不要這麼自私，害大家要跟著晚吃飯。

(孩子容易對講這種話的人生怒氣，然後把注意力轉向恨那個使他難過的父母。)

比較下列的說話：

- 1.我相信你一定很肚餓，我也很不願意少吃一餐飯的。
- 2.可惜你今天不能玩。
- 3.我了解，我很體諒你錯過那場比賽的心情，我也會很氣不能做某些想做的事。



避免以下的說話：

- 1.這傷害到我比傷害你還厲害(不了解的父母)
- 2.我是因為愛你才這樣做，以後仔會感激我的(孩子只關心現在)
- 3.還沒有那麼糟，想想你最近得到的所有那些好東西
- 4.過一下就好了嘛
- 5.不要再哭，要不然我就真給你哭個夠。

**孩子需要的是同理心!!!**

處理孩子三部曲：

- \*1.家長之態度 (正面思維)  
(是一個學習機會)
- \*2.了解原因/行為背後的原因 (建立關係)  
(積極聆聽)
- 3.處理方法 (能力、方法)  
(改變——個人的信念、方法)



怎樣的生活便有怎樣的孩子

- 在譏評中長大的孩子，苛於責人；
- 在敵對中長大的孩子，常懷敵意；
- 在嘲笑中長大的孩子，畏首畏尾；
- 在羞恥中長大的孩子，過份自責；
- 在容忍中長大的孩子，學曉忍耐；
- 在鼓勵中長大的孩子，滿懷信心；
- 在讚賞中長大的孩子，懂得尊重；
- 在公平中長大的孩子，有正義感；
- 在安全感中長大的孩子，對人信賴；
- 在讚許中長大的孩子，能夠自愛；
- 在接納與友愛中長大的孩子，會找到愛。



\*多謝各位參與！

**再見！**

聯絡方法：黃月影姑娘  
2641 8454