



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals



家·長·愛·學院
Parents Academy

家長管教模式由你建立



內容重點

1

了解父母的四種管教模式

2

學習建立正向家庭的元素

3

認識正向管教技巧

美國 心理學家 Diana Baumrind

要求VS接納

低要求

高要求

高接納

放任型

恩威並重型

低接納

忽略型

權威型

放任型父母

- * 為了孩子開心，
接納他們所有要求
- * 縱使孩子做錯事時，
也不忍心責備孩子



孩子

- * 我就是王子公主，
凡事依賴父母！
- * 自我中心
- * 較自私



忽略型父母

孩子

*** 對孩子的事
情漠不關心，**

*** 也不太約束孩子行為
及提供適當指導。**

**1. 未能學習分辨
是非對錯**

**2. 缺乏自信心
和安全感**

**3. 較冷漠、
不易接近**

權威型父母

1. 對孩子控制得很嚴謹
2. 需要孩子完全服從自己要求



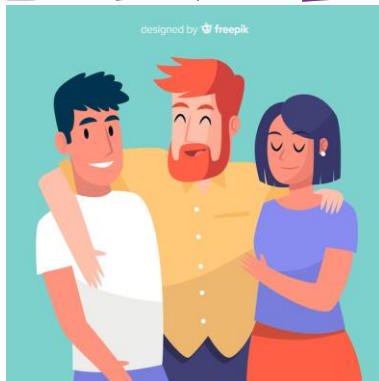
孩子

1. 容易感到焦慮、退縮
2. 對人缺乏信任
3. 缺乏自信心

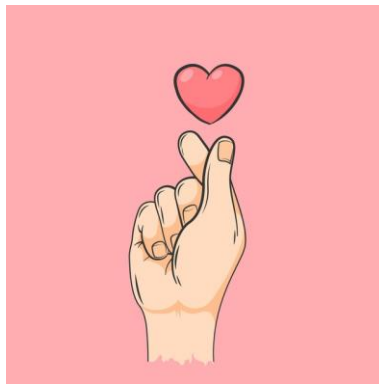
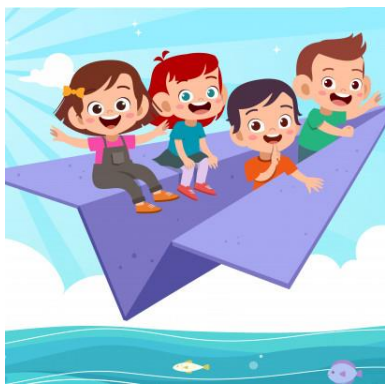
恩威並重型父母

(Diana Baumrind, 1960)

設立規範 合理期望



給自由度 關心陪伴



孩子

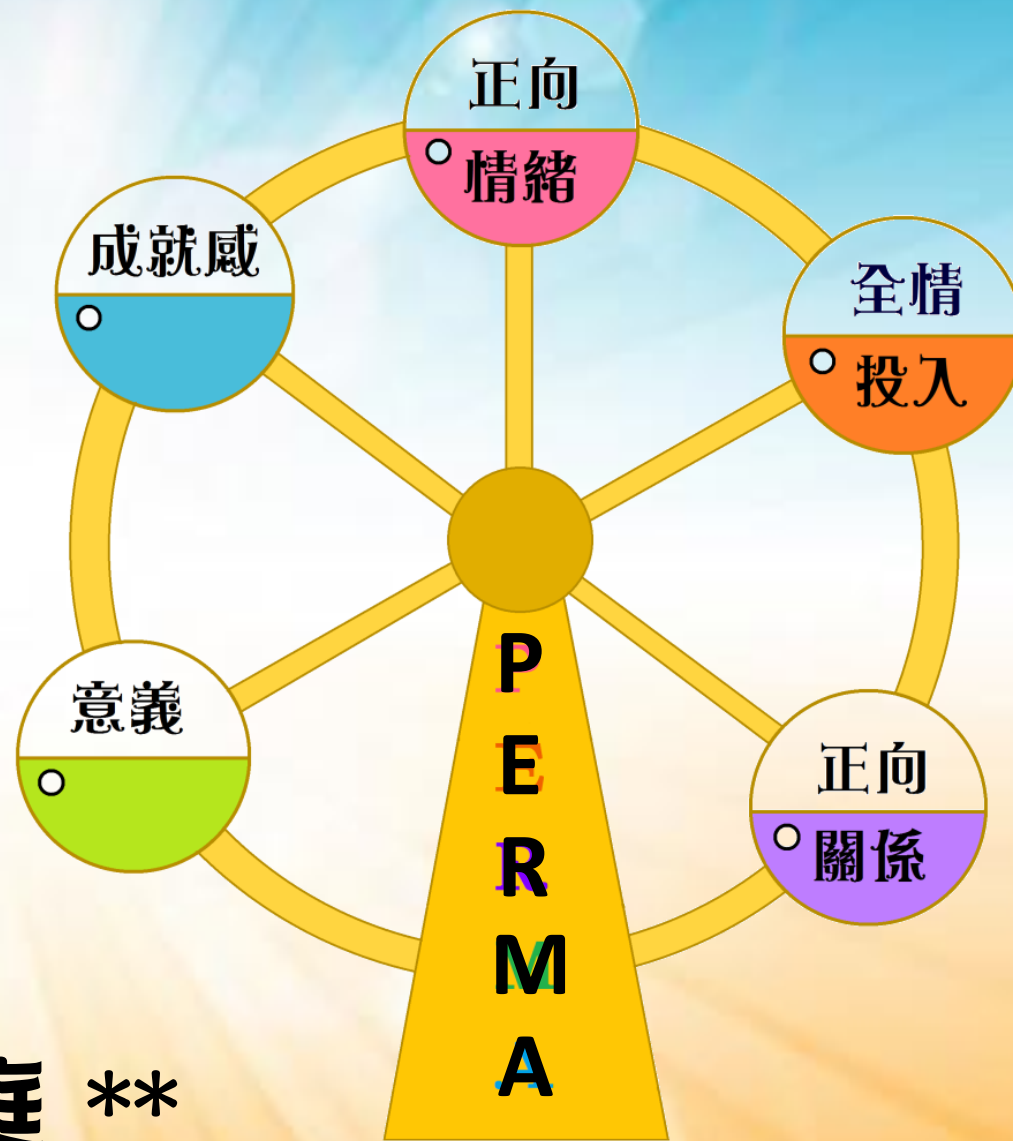
- 擁有良好社交關係
- 正視自己及他人感受
- 抱著樂觀態度面對挑戰



**四個管教模式比較之下，
恩威並重型的模式相對較易建立正向家庭。**

幸福元素- PERMA

(Seligman, 2011)



**** 增加幸福元素 → 正向家庭 ****

恩威並重管教模式下的孩子

	正向情緒 (P)	全程投入 (E)	正向關係 (R)	意義 (M)	成就感 (A)
恩威並 重型管 教	父母較多欣賞及讚美孩子	父母願意尊重孩子的選擇	父母願意花時間關心孩子的生活情況	父母發揮孩子強項，並與他們一起服務他人	父母會與孩子一起訂立不同的目標
孩子	孩子較易因被重視而感到高興	孩子有機會自由地選擇自己的喜好，並較能享受整個過程	孩子向父母表達不同事件和當中的感受，逐步與父母建立關係	孩子有機會發揮才能和強項	孩子完成所訂立的目標，感到有成功感和滿足感
父母	孩子情緒正面，父母也相對感到正面的情緒	相對在管教上不用花太多心力，父母更能專注於自己的事情	親子溝通增加，親子關係更親密	父母有機會與孩子一起服務他人，為生命加添意義	父母見證孩子完成目標，出現愉快或成功的感覺

* 「恩威並重型」的管教模式能**增加**父母及孩子的幸福感，逐步**建立正向家庭**。*

* 提升親密親子關係的方法 *

運用愛之語 << 5 love languages >>

身體的接觸

多擁抱、親吻、
擊掌等

真心的禮物

送孩子喜歡且有需
要的禮物

肯定的言詞

常說讚美、鼓勵、
肯定的字句

服務的行動

真誠地為對方服務

精心的時刻

把專注力
放在對方身上

*** 激發孩子正向行為的方法 ***

讓孩子參與規則的制定

父母先思考孩子需要改善的行為

讓孩子制定後果

獎罰分明，言出必行，說到做到

與孩子共同檢視該行為

讓孩子選擇獎勵