

本會「真愛家庭」講座摘錄

看好，讓他愈變愈好

主講／黃素菲(大學副教授) 整理／林美琪

我有兩個孩子，一個數學很差，大學聯考不可思議的考了3分，一個數學很好，考98分。兩人都是我生養的，怎會差這麼多呢？

過度焦慮，打擊孩子自信心

記得老大小學三年級時，有一次數學考了32分，那天我嚇壞了，一直盯著他重新練算，整整盯了兩個小時，直到先生回來，我還當著孩子的面，花了一小時滔滔不絕訴說自己的千憂萬慮。

我對孩子數學考32分的焦慮，高到我完全看不清他真正需要的幫助是什麼，甚至也忽略了孩子的挫折與難過，以及這種過度反應會把孩子嚇壞了。從此，他不再相信自己有數學能力，上數學課也無法專心，甚至找不到樂趣而完全放棄。我原是要幫助他，卻造成反效果，事後感到懊悔萬分，也花了很多心力企圖彌補，但都沒有用了。

事後反省，爸媽的焦慮該由爸媽自行處理，這是很重要的學習。我當時其實可以更輕鬆的面對與處理，只是我沒能及時察覺他的需要。若能重來，我一定不會再那樣窮緊張，死盯著孩子將做錯的題目重新算對。事情不急於在這一晚解決，我會先陪他玩一玩，然後問他若再考一次，應會考幾分；有哪幾題是當時不會，但現在會了，「瞧，現在你已經可以考62分了，真厲害！我相信只要再一個禮拜，你就能考95分了！」

這是一個非常失敗的例子。

適當鼓勵，助他努力變更好

老二的數學好其實跟我完全無關，我並未

► 黃素菲老師主講
「孩子的心、父母的愛」。



特別讚賞他，那是因為他遇到很優秀的老師。不過，老二有輕微的閱讀障礙，如一個「讀」字，他必須一邊看一邊寫，反覆看四、五遍才有辦法寫完整。

有了老大的經驗，在我注意到老二這問題時，就謹慎地提醒自己，一定不可以被焦慮淹沒，而看不到孩子的需要與自己的責任。我沒有陪在他身邊要求他讀寫國語課本，而是做完全相反的事，開始陪他玩刺激大腦的統合能力的遊戲，如打球、走平衡木等等。並且對他說，我從不覺得他語文不好，他向來很能清楚表達意見，只是還沒有表現在書寫上面而已！到了小五、小六時，這種狀況就獲得相當改善，一直到他大學聯考，國文並不太差。

當孩子表現不佳時，千萬不要只將注意力放在他沒做好的地方，而應放在他做得較好的地方。例如爸媽常煩惱孩子吃飯過慢，一頓飯花上一小時才吃半碗。此時，聰明的媽媽千萬不要責備：「你每天吃飯都拖這麼久！」可以改成：「哇，你好厲害，已經吃一半了，只要再加油一下，就可以全部吃完囉！」

多看潛能，親子溝通無障礙

你必須先同理自己，才能同理別人；要先安頓好自己才能照顧好孩子和家人。爸媽要有能力設身處地為小孩著想，並用小孩的眼光看世界，讓孩子覺得，他只要靠近你，你都能開放心胸，他是被接納的，他的能力是被開發的，情緒是被了解的。



▲ 親職教育校園巡迴講座，為家長增進教養的知能，是成長的好管道。

如果爸媽太注意孩子不好的行為，而且拼命想方設法去矯正，那麼，親子關係就會變得像法官對犯人、修車師傅對破車、警察對小偷，這都是一種抓錯的心態，容易造成令人不舒服的關係。

反之爸媽若多看孩子的潛能，讓孩子充分展現自我，那關係就會像導演對演員、園丁對植物，是強調孩子的自發成長，那孩子向上的機會就多。因為人就像植物一樣，只要環境的資源良好，就擁有向陽、向光、向善發展的能力。

孩子的未來與成就，跟考試成績不一定有關，但是跟孩子的自信心卻一定有關，在鼓勵中長大的孩子會自持自信，通常有自信的孩子都更加勇於負責。父母太過焦慮時，就會苛責孩子，而父母苛責是孩子自信心的最大殺手。親愛的爸媽，當孩子偶而考試考得不理想時，請不要過於緊張，這真的沒什麼了不起，你一定要假裝沒事，而且要比平常更常微笑，不要露出焦慮不安的神情。

人一旦被接納與鼓勵，之後就會有自信，自信是正向行為的最佳動力。因此，不要讓孩子只記得老是被大人糾正行為，而是要他記得曾經被看好過。如此，爸媽的愛與孩子的心之間，才能搭起一座溝通無障礙的橋樑。



2014「生涯導航」親職講座

十二年國教時代，您和孩子做好準備了嗎？面對孩子重要的生涯抉擇，如何協助孩子適性適才，找到他生命中的北極星？從發展孩子的優勢能力開始，幫助他認識自我、實現自我，帶領孩子開創新的亮點人生。

時間：103年10月31日(五)晚上7:00~9:00

講題：**給孩子最好的禮物
～多元探索，適性發展**

講師：**李偉文** (荒野保護協會前理事長、作家)

地點：**板橋國中** (新北市板橋區中正路437號)

主辦：新北市政府教育局、泰山文化基金會

免費參加，請提早入座

好品德好未來 親職教育講座

時間：103年10月8日(三)晚上7:00~9:00

講題：**活用LQ(學習智商)，開啟亮麗人生**

講師：**莊淇銘** (國立台北教育大學教授)

地點：**板橋國中** (新北市板橋區中正路437號)

時間：103年10月24日(五)晚上7:00~9:00

講題：**協助孩子人生發展，探索生涯**

講師：**黃素菲** (陽明大學人文與社會教育中心副教授)

地點：**自強國中** (新北市中和區莒光路191號)

時間：103年11月7日(五)晚上7:00~9:00

講題：**大手牽小手，生命學習之旅**

講師：**林靜霞** (親職教育專業講師)

地點：**新泰國小** (新北市新莊區公園一路91號)

時間：103年11月20日(四)晚上7:00~9:00

講題：**建立孩子的人生三大銀行**

講師：**吳娟瑜** (國際演說家；作家)

地點：**安和國小** (新北市土城區延和路23號)

免費參加，請提早入座

主辦：新北市政府教育局、泰山文化基金會