

曲老師的情緒素養課

《陪伴者的修練》



特教組 特教宣導月刊115年6月號

發行人：簡慶郎校長

編輯指導：李聲謙主任、林毓晨組長

編輯者：蘇湘甯老師

— 本學期月刊書籍完結篇 —

高職階段是孩子邁向獨立的關鍵期，特殊生家長往往承受著外人難以想像的教養壓力與焦慮。期末之際，讓我們轉化視角，從「指導孩子」走向「**修練自己**」，與家長攜手建立更健康的互動關係。

一、重新定義「關懷」：別讓愛變成控制

很多複雜的教養問題，只要看清關懷的本質，理解關係的本質，就會變得不再困難。

真正的關懷：核心在於**情感回應**，而非教導與行為守則。關懷是為了幫助孩子成為「他自己的樣子」，而不是「大人想要的樣子」。

常見的假關懷：

✗「我心裡一直替他擔心。」→這只是將自己變成關懷的重心，造成心理負擔

✗「我沒時間陪他，但我花錢請了最好的家教。」

→這只是用金錢替代實際行動，落入公平性或想博得名聲的陷阱

親職建議：**引導家長放下預設立場，不帶選擇性地傾聽，全盤接受孩子本來的面貌，無論缺點或是優點。**



二、孩子是面鏡子：看見大人的「教養盲點」

過度焦慮的家長容易帶出焦慮的孩子；不容許犯錯的家長，會讓孩子失去自信，並且承受過度壓力。

破除「聖人」與「面子」形象：許多優秀的家長會將孩子的表現與自我價值綁在一起，當孩子表現不如預期時，會感到憤怒與委屈。

書中提到，一位優秀的教授媽媽因為特殊生兒子頻繁被學校留下來而感到面子掛不住、極度崩潰。此時應提醒家長：**「孩子的表現不代表你不稱職。你還是你，不要過度承擔孩子生命的責任。」**

親職建議：**在孩子面前無須完美，適時承認錯誤與分享挫折，反而能拉近親子關係。**



三、親子對話除雷：拒絕「質問式句型」

說話的方式與態度一樣重要，充滿指責的語言會嚴重破壞互信。

避開質問式語言：如「為什麼寫作業不能把手機收起來？」或「講了那麼多次，怎麼不遵守規定？」這種帶有**否定字眼**並以**問號結束**的句子，傳達的是對孩子能力的不信任。

親職建議：**練習真誠地表達自己的感受**，而非迎合或指責。若當下情緒難以控制，建議改用文字（簡訊、寫信）替代言語溝通，**用中性的方式傳遞想法**。



四、把「猴子」還給孩子：高職生的獨立練習

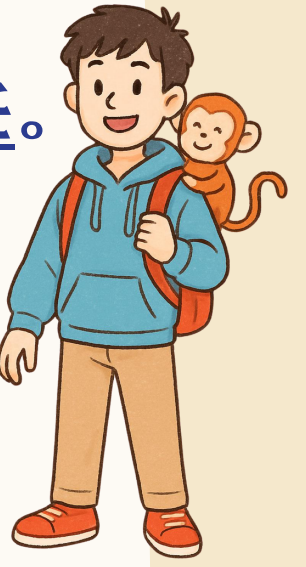
管理學中的「背上猴子（Monkey on the back）」理論指出，猴子代表任務與責任。孩子常想把猴子丟給父母，而大人也習慣替孩子做決定。

放手讓孩子冒有意義的險：在後果可承擔的範圍內，將最後的決定權還給孩子。

「自己的決定」遠比「正確的決定」更重要，因為**決定意味著學習承擔責任**。

心理學小科普（自我決定論）：人類與生俱來有三種需求：自主性（自理與自我意識）、自我效能（自覺有能力付出）與相關性。

大人的過度保護，會剝奪這些能力在生活中開展的機會，導致孩子低自尊。



五、實踐工具箱：5大具體鼓勵語法

當孩子處於高度壓力與批評的環境中，對學習與成長毫無幫助。有效的鼓勵非常需要技巧，請家長暫時收起批判，嘗試以下五種具體語法：



鼓勵語法

老師、家長 可以這樣說

1. 肯定孩子的特質與能力

「我看見你在面對不熟悉的挑戰時，非常有耐心。」

2. 指出貢獻與表達感謝

「謝謝你今天主動幫忙倒垃圾，幫媽媽減輕了家務負擔。」



3. 看重孩子的努力與進步

「雖然這次小考成績沒達到預期，但我看到你這週每天都多花30分鐘複習，這點很棒！」



4. 讓孩子感受你對他有信心

「這次的期末報告雖然有點複雜，但我相信你有能力一步步把它完成。」

5. 傳達接納與認可

「不論結果如何，只要你盡力了，我們都一樣愛你、支持你。」



教養沒有特效藥，避免一味地複製別人的成功經驗。高職階段特殊生的改變需要時間，應秉持「小步快走，隨時糾錯」的思維，在陪伴中隨時因應變化調整步伐。

最重要的是：「**想要照顧好孩子，必須先照顧好自己。**」

無論是家長或是老師們，每天晚上睡覺前，請跟自己說一句：

「我已經很努力了，放過自己，明天再來！」

