



Green Glade 小森林雙週刊

2025/06/13 課輔老師 Grace

破壞孩子自制力的 NG 教養

孩子動不動就發脾氣、上課愛講話、插嘴、易動怒，看到東西就想碰、就想拿，這些都是自制力不好的表現，自制力不好除了影響團體規範遵守、情緒控管外，也會影響學業成就，青少年時期容易出現偏差行為，甚至自殺，因此自制力絕對要從小培養。

孩子的自制力不是天生，2歲前的孩子根本沒有所謂的自制力可言，因為大腦前額葉還沒發展，3~7歲是自制力發展快速的時候，因此學齡前是自制力引導是相當關鍵的時期。教自制力，絕對不是一直告訴孩子「你不可以……」、「你應該要……」，然後自制力就會好，NG教養方式會妨礙孩子的自制力發展，爸媽一定要知道。

NG1：常跟孩子條件交換：很常看到家長有這樣的行為，買了小禮物給孩子看，然後又跟孩子說你表現好，就給你這個禮物，結果，最後常常成了悲劇，不是孩子吵著要禮物、鬧情緒，就是大人也動怒，這是因為在有誘惑的情況下，孩子的自制力會被耗損的更快，因此看起來就更沒有自制力。

NG2：沒有給孩子空白時間：空白時間指的是讓孩子自己安排比較輕鬆的活動，當孩子上學一整天，面對的都是要守規矩、有規範，以及專心學習時，大腦是很容易就疲勞的，因此爸媽常覺得孩子在學校都很好，在家裡就情緒多，不只因為在家可以放鬆，也是因為白天自制力耗損殆盡，晚上的自制能力就顯得差，那萬一孩子連回家都沒有自己的空白時間，可以想像孩子長久下來自制力發展必受影響。

NG3：身邊大人常失控給孩子看：自制力會透過模仿還學習，所以孩子自制力的程度，也經常反映出家長自制力的表現，如果家長也是衝動派的，不論是衝動購物、衝動說話或甚至情緒衝動等，孩子都會看在眼裡並模仿學習。

NG4：凡事都不讓孩子自己做：當家長過度關注孩子，什麼都要掌握住，緊黏在孩子身邊，耳提面命孩子的所有行動時，其實就是偏屬控制型的教養，在這樣的控制下，反而讓孩子很少有機會鍛鍊自己的控制能力，沒有機會練習自我調節的孩子，自制力發展就不好。

NG5：安排過量學習：疲勞、挫折都會讓自制力降低，現在孩子很聰明，學習力強，因此家長會想要多安排一些學習活動給孩子，一方面是孩子真的做得到，二方面是孩子也覺得這些學習活動有趣，但怎麼拿捏那個量就很重要了，因為不是每個孩子都能意識到自己過度負荷了，而會主動表達。當孩子感到過度壓力、過度負荷，或過多學習挫折時，就會影響自制力的發展。

NG6：凡事都以孩子為中心：什麼事都問孩子不是尊重，而是溺愛，因為以孩子為中心，有求必應，孩子會更自我中心，目中無人，因為他完全沒有需要自制。

想要培養孩子的自制力，要掌握六原則

- 1. 避免誘惑源：**沒有，就不需要抵抗誘惑
- 2. 搭配獎勵原則：**只要孩子有自制的表現，就該給予讚美，不要把自制視為理所當然。
- 3. 每天要給孩子空白時間：**讓孩子自己安排放鬆的事情，讓大腦休息。
- 4. 適時放手讓孩子面對：**讓孩子有挑戰自己自制力的機會。
- 5. 建立習慣：**其實有自制力的人根本不會覺得他在自制，因為這已經成為他的習慣，他不需要花心智去抵抗誘惑，因此將日常生活建立規律很重要。
- 6. 分析結果：**每一次的衝動事件或自制事件後，都可以帶著孩子他成功的原因以及失敗的原因，孩子從結果去學習修正行為，才是培養自制力的關鍵。



校園動態



6月訊息

國小部專線請打 356-6668*206 謝謝。

藝文訊息

6/14(六)小森林加強日

6/13(五)大有國小畢業典

6/14(六)會稽國小畢業典

6/17(二)~6/18(三)快樂期末考

6/19(四)~6/20(五)大業、青溪、會稽期末考

6/23(一)~6/24(二)大有期末考

6/27(五)小森林 Miss Green 結束

6/30 各國小結業式

親子魔術劇 《海洋奇蹟失竊的珍珠》

日期: 2025/7/5 (六)14:30 , 19:30

2025/7/6 (日)14:30

地點: 桃園市桃園區縣府路 21 號(桃園市政府文化局演藝廳)

訂票網址:[OPENTIX](https://www.opentix.com)

在海底學校發生珍珠失竊案件，機智的海龜偵探帶領大家展開緊張刺激的辦案行動。卻意外發現邪惡勢力正蠶食美麗的海底世界。現在，我們誠邀所有勇敢的小朋友一同加入，展開一場英勇的海底救援，拯救我們的海洋夥伴！一起來探索未知、保衛這片美麗海洋吧！

