



Green Glade 小森林雙週刊

2025/02/27 課輔老師 Ivy

執行規範不是製造衝突 育兒大小事~文字編輯／蔡仔婷

父母訂定清楚的規範，最重要的目的是讓孩子能在規範中，擁有選擇的自由、體驗選擇的後果，並從中培養起自律，學會對自己的行為負責。學齡前的孩子，因為父母的期望值相對較低，因此在規範的執行上，即便孩子無法順利達成，還是可以溫柔有耐心的提醒；但隨著孩子年齡增長，親子間在規範上的衝突就會越強烈，父母想堅持自己的規範，卻難以溫柔執行。這樣的狀況事實上是父母要去覺察的。規範的來源是因為父母覺得從社會、團體、文化的角度出發，孩子需要學習如何遵守這些規範，但何翩翩也提醒：「在教養的過程，會需要常常重新檢視這些規範是否合適，隨著孩子在不同的年齡或狀態，也可能這個規範會帶來負向的效果，若今天孩子來挑戰的時候，也是一件好事，因為規範可以有調整的可能。」

溫柔地進行分化，堅定地執行規範

談到規範的執行，就要提到父母心態的預備，必須從「幫助彼此分化」的心態出發，何翩翩表示：「父母跟小孩一定要經歷分化，孩子跟爸爸、媽媽分離，長成獨立的個體，一步步走向屬於他自己的人生道路。」基於這樣的認知，父母可以將「規範」視為協助孩子的「鷹架」，是幫助孩子邁向獨立的一部分。說來簡單但做起來卻一點也不容易！身為兩個小學階段孩子的母親，Cynthia 也分享自己在執行規範的困難：「我有時候看到我的小孩越來越成熟、長出跟我不一樣的自己，我會有點開心，但同時又很矛盾，因為管教的時候，又希望他服從我設定的規範。」對此，何翩翩也分享幾個心法：

· 從團體角度檢視規範標準

以個人的角度出發，有時會難以拿捏到底要多嚴厲、規範的框架要到哪。然而從社會或團體的角度出發，從「尊重」團體切入，規範設定上就可以針對團體的權益為基準，在與孩子討論與調整後，孩子對遵守規範的意願也會提升。

· 釐清責任與設定配套

孩子違反規範時，要先釐清問題的歸屬，如果家長的責任都有做到，那就是孩子的問題，針對孩子的問題要給予界線，比如吃飯不專心，可以設定用餐時間結束就把飯收走的限制，讓孩子承擔肚子餓的結果。

但此時其他家人也要共同執行這個限制，如果一會阿嬤切一盤水果過來、一會爸爸給孩子一塊蛋糕，孩子就不能體驗這個（肚子餓）的後果。因此家中成人必須互相配合，執行相應的配套。

· 退一步，接住孩子的情緒

當孩子未遵守規範，自然要承擔後果，在這個循環裡，他才可以深刻體悟自己選擇的結果。父母此時如果用教訓的方式介入，反而會帶起孩子對父母的情緒，容易失焦之外，孩子也會複製這樣的方式，作為跟父母溝通的模式。

孩子有時也需要慢慢學習消化自己的情緒，這不是我們在旁邊告訴他們「沒事了、不要哭」就能做到。在安全無虞的情況下，不要怕給孩子犯錯的機會，當孩子自己經歷完或尋求協助時，我們要能穩穩地接住他的情緒，再回來與孩子進行討論。

善用自我覺察，制定對雙方都合理的規範

規範的合理性並不是絕對的，依據孩子的年紀、氣質、個性等等，都會需要調整。藉由等待與觀察孩子的行為及情緒反應，父母可以重新檢視目前的規範是不是還有其它調整的可能，而不是在第一時間就起衝突。

陪伴孩子學習自由與紀律，邁向獨立，是一個漫長的過程，但對父母來說，規範的建立、執行、與調整，也是一個自我梳理，重新覺察自我的機會，透過這樣的過程，父母能更緊與孩子經歷生命的每個階段，成為彼此的養份。



校園動態



3月訊息

國小部專線請打 356-6668*206 謝謝。

- 3/3 小森林 Miss Green 開始
- 3/13~3/14 會稽畢旅
- 3/28 會稽親子教育日補假
- 4/2(三)大業、青溪、快樂親子教育日補假
- 4/3(四)~4/6(日)清明節、兒童節放假
- 4/12(六)小森林加強日
- 4/15(二)~4/16(三)大業、大有、青溪、會稽期中考
- 4/17(四)~4/18(五)快樂期中考
- 4/28(一)大有親子教育日補假

藝文訊息

Super wings 交通小鎮室內主題樂園

活動日期：2025/2/26(三)~2025/3/2(日)

平日：12：00~21：00

假日：11：00~21：00

地址：新北市汐止區新台五路一段 99 號 C 棟

售票網站：

https://ticket.com.tw/application/UTK02/UTK0201_.aspx?PRODUCT_ID=POPD4JVU

風靡全球超人氣動畫 Super wings 以飛行機器人環遊世界，使命必達為小朋友遞送包裹深受孩子喜愛，正版 IP 全台唯一獨家授權打造的「Super wings 交通小鎮」。

有多尼洗車店、杰特加油站、安琪互

動中心、蒂蒂照相館等闖關駕駛挑戰互動任務遊戲，搭配動畫故事及 8 款角色造型電動車，打造最歡樂的親子互動休閒育樂活動。

只要完成指定任務再送角色充氣手拿氣球或台灣獨家發行角色相框照片組 2 擇 1，全程

互動闖關任務遊戲讓孩子們在駕駛歡樂當下培養交安觀念&訓練肢體協調，教育性太十足了啦^^

