



Green Glade 小森林雙週刊

2025/03/28 課輔老師 Ayame

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，父母能更緊密地與孩子經歷生命的每個階段，成為彼此的養份。



校園動態



4月訊息

國小部專線請打 356-6668*206 謝謝。

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

日本飛行船劇場 小飛俠彼得潘

活動日期:114/03/29 13:30/16:30

地址:中壢藝術館音樂廳(桃園市中壢區中美路 16 號)

售票網站: https://ticket.com.tw/application/UTK01/UTK0101_.aspx

獻給全世界的孩子以及曾經是孩子的您～

「夢幻島」有一個叫做彼得潘的男孩，他不但會飛、而且永遠不會長大。為了找尋新的故事，和小精靈來到另一個世界。「勇敢、堅



真、不畏惡勢力」的信念組成彼得潘的美麗新世界，我們期盼藉由演出讓孩子能永遠保有它。