

叛逆與成長：探索孩子的內心世界

情景互動工作坊

主持：陳慧津姑娘

行為冰山畫

熱身活動

· 請大家列出孩子最讓自己頭痛的行為（如：發脾氣、拖延、頂嘴），寫在便利貼上。

· 引導提問：「如果這些行為是求救訊號，水面下藏著什麼？」（例如：渴望被關注、感到無力、身體不適）。



第一部分：不同類型的管教模式

分組：將參與者分為四組，每組代表一種「動物家長」風格，並指派一人扮演「孩子」。

· 獅子組（權威/專制型）：高要求、低回應。
「聽我的就對了！不准哭！」

· 鴛鴦組（忽視型）：低要求、低回應。「別煩我，你自己去玩。」

· 綿羊組（溺愛/放任型）：低要求、高回應。
「好啦好啦，別哭，你要什麼都給你。」

· 海豚組（權威民主型）：高要求、高回應。
「我知道你很生氣，但我們約定好了...」



情景設定：孩子在超市吵著要買昂貴的玩具，並躺在地上哭鬧。

第二部分：管教的原則

· 原則一：連結先於糾正（Connection before Correction）。先處理情緒，再處理事情。

· 原則二：溫和而堅定（Kind and Firm）。態度溫和（尊重孩子），立場堅定（尊重原則）

· 原則三：賦權而非控制。給予有限的選擇權，而不是命令。



· 請大家嘗試用「同時（And）」或「不過（However）」來替換，或者將句子拆開。

· 示範：「我愛你，同時打人不被允許的。」（兩件事都是真的：愛是真的，規矩也是真的）。



「不准哭！這有什麼好哭的？」

「你再鬧，我就不理你了！」

「不要跑！」

「快一點！你怎麼每次都慢吞吞的？」

「去把房間弄乾淨！」

「你怎麼這麼笨 / 這麼壞？」

「我講過幾百次了，你為什麼講不聽？」

「你看那個誰誰誰多乖，學學人家！」

「你如果不吃飯，就沒有點心吃。」

「因為我是你媽 / 爸，所以我說了算！」



第三部分：個案分享與實戰

情境一：超市裡的「地板動作」（公共場合哭鬧）

【狀況】
帶孩子去超市，孩子看到糖果或玩具吵著要買。你說不行，孩子立刻尖叫、大哭，甚至躺在地上打滾。路人紛紛側目。

【孩子的內心戲】
「我現在就要這個！只要我鬧得夠大聲，媽媽覺得丟臉就會買給我了！」

情境二：手足大戰（搶玩具、打人）

【狀況】
你在廚房忙，客廳傳來尖叫聲。哥哥搶了妹妹的玩具，妹妹大哭，或者兩個人打成一團。

【孩子的內心戲】
哥哥：「這是我的地盤，她很煩！」
妹妹：「哥哥都不分享，我要用哭來找大人幫忙！」



情境三：拖拖拉拉（早上出門大戰）

【狀況】
早上趕著出門上學，孩子還在玩樂高、襪子穿一隻、早餐吃兩口就在發呆。眼看就要遲到了，家長火氣直線上升。

【孩子的內心戲】
「我還想玩啊，為什麼要現在走？反正最後媽媽會邊罵邊幫我穿好。」



情境四：公園玩瘋了，不肯回家

【狀況】
天黑了該回家吃飯，孩子在公園玩得正嗨。你喊了三次「要走了」，孩子回「不要！再一次！」最後你強行拉走，孩子一路哭回家。

【孩子的內心戲】
「我玩得正開心，為什麼突然就要停下來？我不喜歡這種突然被切斷的感覺！」



情境五：情緒失控打父母

【狀況】
你拒絕了孩子的某個要求（例如不能看電視），孩子生氣地衝過來打你一下，或丟東西。

【孩子的內心戲】
「我好生氣！我的大腦當機了，我不知道怎麼說，我只想攻擊！」



給孩子的一張便利貼

每人發一張心形便利貼。

寫下一件今天回家後，想對孩子做出的一個小改變（例如：回家先擁抱他不說話、生氣時先深呼吸）。



結語

「教養的目的，不是為了控制孩子，而是為了讓孩子學會控制自己。」

「家，不是講道理的地方，家是講愛的地方。先處理心情，再處理事情。」