

正

阿公阿嬤常幫忙照顧孫子女，但教養觀念落差20-30年，加上自身體力及經濟負荷，讓教養更難。而華人傳統觀念，女性有較多照顧責任，阿嬤照顧壓力更重，讓我們學習如何正向教養，讓孩子平安長大。

向

Q: 孩子不認真學習？一直用3C產品？或不聽話（如說謊）該怎麼辦？

A1: 界定3C產品規範

規定使用3C產品時間及條件，當完成目標就可以讓孩子適度使用，當孩子眼睛離開螢幕時，可增加生活樂趣及豐富度，降低孩子使用3C頻率。

A2: 鼓勵代替責罵

不用成績評斷孩子，在孩子努力學習時應給予鼓勵，多用正向詞語來提升其學習的成就感。

教

A3: 正向教養五步驟

- 1 積極暫停** 緩和情緒並冷靜處理孩子的情緒及行為
- 2 傾聽同理** 釐清了解孩子背後動機及想法
- 3 有效溝通** 放下身段，一起討論解決方法及面對結果
- 4 不斷練習** 耐心陪伴孩子練習正確處理方法
- 5 主動求助** 管教困難時尋求專業協助與支持

宜
鼓
勵
忌
打
罵

養