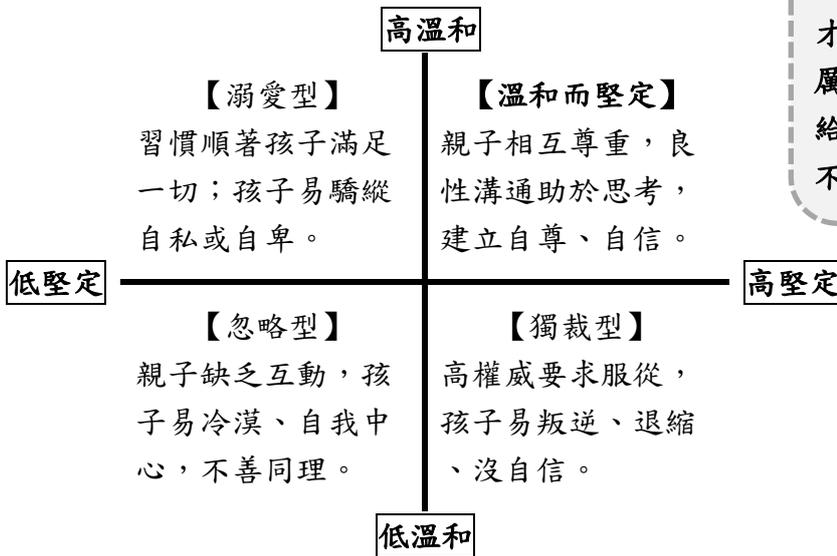


向阿德勒學習溫和、堅定、不暴走！

二十世紀初奧地利心理學家阿德勒是近代親職教養常提到的心理學理論。他提出每個人天性都想讓自己變得更好、更有能力，但錯誤的教養方式卻會強化孩子的自卑感，有效掌握 4C 原則，就能培養有歸屬感、有能力、有價值感、有勇氣的孩子。

一、四種親子教養模式，您是哪一類？



阿德勒強調，能夠內控的人才能自我做判斷、承擔後果。嚴厲管教及溺愛的管教模式，大人給予太多外在的控制，孩子就學不會如何自我負責。



二、阿德勒的 4C 原則，幫助您增進親子間正向互動！

	4C 概念說明	可以嘗試這樣做
有連結 Connection	使孩子感到有安全感，學會交友、合作、分享、求助。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 與孩子合作互動，一起討論制訂家規。 ■ 正向注意孩子的優勢，不做比較。 ■ 雖不同意孩子的行為，但表達接納。
有能力 Capable	使孩子感到有自信，能夠自制自律、負責、自立自主。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 從錯誤中學習，但不聚焦錯誤。 ■ 從過程建立信心，聚焦努力與進步。
有意義 Counts	使孩子感到有價值感，相信自己可以帶來改變，對社會有貢獻。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 製造機會讓孩子有參與感。 ■ 提供孩子真實回饋，知道自己貢獻價值。
有勇氣 Courage	使孩子能夠克服害怕、有信心和希望，面對挑戰時有抗壓力，必要時可獨自面對困難。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 不要求完美，指出孩子的優勢。 ■ 不比較、不批評、不要「救」、高支持。 ■ 孩子的偏差行為是因為失去勇氣。

家長也需有接受不完美的勇氣，當孩子遇到人生課題時，可以試著相信孩子、鼓勵他們，並且不責怪自己，在勇氣的路上陪伴孩子彼此前行。

參考資料：<https://www.businesstoday.com.tw/article/category/80409/post/201806290025/>