

* 活動訊息



1. **2021 高中生數位整合設計工作坊**:臺中教育大學將於 5/22 辦理「高中生數位整合設計工作坊」,有興趣的同學請上輔導處【最新消息】看更多資訊。
2. 本校將於 **4/23(五) 晚上舉辦高一選班群家長說明會**,請同學務必跟家長提醒,活動當日需自備環保杯及口罩。另外,因本校車位極為有限,請家長盡量搭乘大眾交通工具。若本校車位已滿,請停放於漢口立體停車場(停車費自理,漢口路與寧夏路交叉口,步行至本校約 10-15 分鐘)。
3. **高三-繳交備審與甄試心得電子檔**:請注意!有參加備審資料講座、模擬面試、與老師討論選填志願與備審的同學,秉持「取之於學校,用之於學校」精神,請務必上傳備審與甄試心得電子檔,將老師們的用心傳遞下去!(請一律上傳至學校「大學備審資料」平台)
4. **高三-校長推薦函申請**:若同學申請大學需要檢附「校長推薦函」,須經導師、輔導處簽註意見後,由輔導處彙整後繳交至校長室。繳交期限為各校收件截止日期 2 週前,逾期不受理,相關細節請找輔導處英秀老師。

* 家庭教育文章



受不了孩子的種種問題? 也許,你討厭的,是那個不夠好的自己

取自:[老師,可以和你聊一下嗎?](#) 作者:陳志恆

有個母親來參加我的工作坊,課後找我談話。她告訴我:「陳老師,你的《正向聚焦》,我全都讀完了,還讀了兩次;但是,我就是做不到正向看待孩子呀!」我問,怎麼了嗎?

「我的孩子才小三,問題就一大堆。總是丟三落四,一下子這個沒帶,一下子那個沒拿,作業也常忘了寫,或寫了忘了帶,我煩都快煩死了!」她深吸一口氣,接著說:「我實在是不知道怎麼對他『正向聚焦』!」我心想,這很正常。**若是我快被孩子搞瘋時,也很難對孩子正向聚焦。我解釋道:「要對一個人發展出欣賞的眼光,前提是我們的內心需要安定下來,也就是,先安頓好情緒,在去發現一個人值得被肯定的地方。」如果真的很難正向聚焦,就先不急著肯定孩子,否則,說出來的,通常會是虛假或空泛的讚美,難以讓孩子真正感受到力量。**

我問:「孩子作業常忘了帶或忘記寫,是每天都如此嗎?」「是沒有每天,但幾天就會來一次!」「很好,那麼,當沒有忘了帶或忘記寫的時候,記得要趕緊肯定他,並問他:『你是怎麼幫助自己,可以記得帶或記得寫作業的呢?』」**我提醒她,去看到孩子「做得到及有做到」的時刻,這是「正向聚焦」的基本原則。**



除了氣孩子,也氣自己

「可是,我不知道對孩子正向肯定,是否真的是好的呀!」我有些好奇,進一步問:「怎麼說呢?」「這孩子丟三落四的問題,我講也講過了,罵也罵過了,肯定鼓勵也沒少過,但就是無法改善,時不時就給我添麻煩。安親班老師沒幾天就跟我抱怨孩子沒寫作業,實在很傷腦筋!」

「當安親班老師這麼說時,你的感受是什麼?」「我很難過呀!也很生氣,也覺得丟臉……」我點點頭,繼續問:「難過什麼、生氣什麼、丟臉什麼呢?」

眼前的這位母親，紅了眼眶，顯得有些難受：「我常在想，是不是我不會教孩子，是不是我做得不好？」兩行淚水流了下來。我接著說：「所以，妳氣自己不是個好媽媽，是嗎？」她已經泣不成聲，邊拭淚，邊點點頭。



很努力，但卻覺得自己做得不夠好

「安親班老師，對妳說的這些話，好像影響妳很深呀！」她點點頭，繼續說：「安親班老師常說，我對孩子不夠嚴格，要我要兇孩子、打孩子，這樣孩子才會學到教訓。我常在想，是不是應該這麼做，才會有效？」

「妳也罵過孩子了，不是嗎？」對方點點頭，我接著說：「但問題還是沒改善，不是嗎？顯然用否定、責罵的，並沒有效果，既然沒有效果，為何還要冒著可能讓孩子受傷的風險，繼續這樣做呢？」她看過我的書，應該理解我在說些什麼。「我想，其實妳不是不知道怎麼做才是對的，而是，妳覺得丟臉，認為自己不是個稱職的家長。似乎，妳很不喜歡這樣的自己！」她點點頭，繼續流淚，說不太出話來。我請她深吸一口氣。

我說：「可是，我看到妳對孩子如此用心，會為了孩子來上課、進修，還來問我問題；會努力思考並尋找，是否有更好的方法。你總是期待自己的孩子，能夠進步，有好表現。妳有看到這些嗎？妳還覺得自己身為母親，做得不夠好嗎？」

「我不知道，我就是覺得自己不夠好……」



沒感受過父母的讚許，也很難欣賞自己

「這種『覺得自己不夠好』的念頭或感受，是什麼時候開始的？」

想了很久，她終於開口：「好像，很年輕的時候就開始了吧！」我問：「所以，不是只有孩子出狀況時，才會這樣吧？」她點點頭：「可是，孩子出狀況時，這種感覺特別嚴重！」

她告訴我，小的時候，她是家裡的長女，還有一個弟弟，小她很多歲。從小父母做生意，相當忙碌，沒空陪伴與照顧孩子；所以，從她國小開始，就要幫忙打理弟弟的生活大小事。而弟弟又備受家族寵愛，這個當姊姊的，常常被指責不夠盡心盡力照顧弟弟；甚至，如果弟弟闖禍，姊姊也連帶受到責罰。印象中，父母沒有肯定過自己；而從那時候起，她就覺得自己很糟，不夠好。儘管，她盡力在課業上表現傑出，也拿到全校模範生，她還是覺得自己不夠好。

沒感受到父母喜愛與接納的孩子，也不懂得如何喜愛自己，更不會肯定自己。於是，長大之後，也常會看到自己做得不夠好的地方，而不是欣賞自己的努力或長處。當了父母之後，也會把這樣的眼光，轉移到孩子身上，難以對孩子表達肯定與欣賞。而為了證明自己不是真的「不夠好」，更會在乎外人的評價。所以，安親班老師對孩子的抱怨，引發她強烈的痛苦與自責，不斷檢討自己，質疑自己是否做錯了。



本來就是個好媽媽，無須證明

「妳想要當個好媽媽，是嗎？」她點點頭，說：「可是，我不知道要怎麼做？」

「妳已經是了！光是妳願意用盡全力在孩子身上，就足以說明你是一個夠好的母親。」她有些疑惑，我點點頭說：「真的，妳已經是個夠好的母親了！」

我告訴她，她現在唯一要做的，就是多多欣賞與肯定那個也許不夠完美的自己，其實已經很努力、很堅持，始終沒有放棄。唯有先看見自己的美好，才有能力欣賞孩子，肯定孩子！

最後，我提醒她，安親班老師要她打罵孩子，也許立即有效，但長期下來，通常無效，甚至會帶來傷害。