

## 教孩子規矩好簡單--黃金三角教養原則

陳筱琳臨床心理師

許多父母經常煩惱不知怎麼教孩子規矩，一方面擔心過度的教導限制了孩子身心發展，又擔憂未能適當引導規矩建立而影響孩子日常、學校以及公共場所中的生活適應，父母看著孩子的行為，內心的天平在設限規矩或開放嘗試中兩端擺盪，不知道該依循什麼樣的標準來引導孩子，建立規矩之餘又不妨礙孩子發展。

建議家長遵循以下規則，就能輕易地判定孩子出現的行為是被允許鼓勵，還是需要被提醒限制。

教養的第一步，除了教孩子懂得負責外，他們更小的時候，我們就需要教孩子懂得尊重。尊重的含意是能關注或體貼考量到別人或結果，或是避免產生干涉、傷害、貶抑、侵犯、或中斷他人言行的行為；或用體貼的態度對待。而尊重的對象包括自己、他人與環境，尊重的面向即構成下圖黃金三角。在建築學裡三角鼎立是最為穩固平衡的狀態。



因此當孩子的行為出現了任一不尊重的行為，即破壞了三角的穩固性，此行為就應該被限制，反之孩子的行為並未違犯黃金三角，那麼此行為是可被允許和被大人尊重的。

就此家長可就黃金三角原則去思考，我的孩子行為是能被接受的嗎？舉例來說，雖然孩子很熱不喜歡穿衣服，家長為了讓孩子自由發展而讓孩子在公共場所裸身遊走，雖然在當下尊重了孩子，但卻沒有關注、體貼他人與環境面對這樣場面時可能尷尬或不適，讓黃金三角失衡，因此孩子在公共場所裸身的行為就需要修正。

或許家長會說我的孩子過於尊重他人而被欺負，這時孩子吞忍的行為導致自己受傷，這時需認識到欺負孩子的人尚未學會尊重，我們除肯定孩子尊重他人與環境行為，但同時也要鼓勵孩子尊重自己，學習怎麼拒絕以及保護自己的方法，而非以牙還牙的對應。

尊重他人等於尊重自己，已是社會的通則，當孩子可以學會善待自己與周遭的人時，他人也會善意回應，減少衝突與紛爭，創造更好的人際關係。

兒童發展聯合評估暨療育中心關心您

聯絡電話 (02) 2982 9111分機3500

若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡

108年10月制定