

# 講師資歷：

陳品蓁老師

1. 國立臺南大學 音樂教育研究所
2. 特殊兒童輔導策略師
3. 兒童專注力課程設計
4. 兒童認知及情緒管理引導
5. 兒童心理行為分析
6. 親子教養諮詢
7. 兒童發展諮詢



# 嘉義縣福樂國小110學年度親職講座

啟發孩子自動及自律的教養秘訣

# 前言

小孩如果能自動又自律，

絕對是培養卓越人格特質的關鍵，

同時能讓父母省去很多時間提醒和叮嚀，

親子關係自然更好。

台灣最年輕世桌賽國手：林昀儒

找到自己想要的和**成就感**，就能給自己滿滿的動力和自律，  
當然**父母的鼓勵**非常重要。





## 問題探討

**Q1** 如何從生活相處中

自然教會小孩自動自發的好習慣?

**Q2** 如何把握機會教育

教導小孩控制自己，養成自律好習慣?





自律比智商

更能反應在學業和生活上

# 課程大綱

## 1 先學會等待及忍耐

衝動控制的訓練  
~ 停、看、聽

## 3 教養小秘訣

- (身) 孩子需要的營養
- (心) 你瞭解你自己的小孩嗎？
- (靈) 適性發展是什麼？

## 2 自律三大層面

生活上自理與獨立  
情緒的自律能力  
同理心的建立

## 4 自律系統的腦科學 為什麼孩子知道但做不到

了解大腦運用方式  
腦科學遊戲體驗  
腦部發育需要的營養



# 衝動控制

～冷靜區

停：呼吸訓練



情緒又來了該怎麼辦？（5秒鐘的情緒停頓期）

情緒是最快被小孩模仿的錯誤反應（孩子理智腦的學習）

# 陪伴

## 2看



請父母記得，小孩也需要**尊重與包容**喔

**給孩子適當發洩情緒的時間和地點**

切勿輕易對孩子說：閉嘴、不要哭

再哭我就打下去或不要你等等，這些**威脅話語**（杏仁核被啟動）



理解

# 3 聽



如何透過傾聽和聊天，讓小孩自己發現問題？

讓孩子自己說，才更能促使孩子自己作出改變

父母先別急著說道理和指責其不對的行為

## 觀念篇

# 自律三大層面

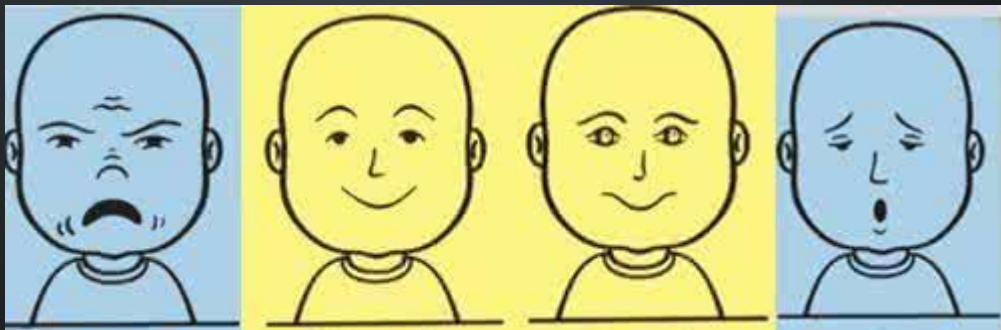
- (1) 生活上自理與獨立
- (2) 情緒的自律能力
- (3) 同理心的建立

## (1) 生活上自理與獨立



現代父母因為生得少，很多事都幫孩子完成，  
孩子們也鮮少做家事(只要把功課顧好即可)，  
無法養成自理的能力，對未來會有很大的影響。

## (2) 情緒的自律能力



自律能力和**大腦前額葉皮質**發展有關，因為前額葉發展最慢，所以除了先天影響之外，後天的家庭因素也佔非常大的關鍵。父母給予孩子的情緒反應，在日後孩子的生活中，有著相對明顯的影子



### (3)同理心的建立



因為**大腦前額葉皮質**發展最晚成熟，加上少子化等因素，

孩子同理心薄弱的情形相當普遍，

若父母不加以教導，就會造成很多社會問題產生

**((可利用繪本故事，透過故事內容，幫助孩子增加同理能力))**

方法篇

## 教養小秘訣

(身) 孩子需要的營養

(心) 你瞭解你自己的小孩嗎？

(靈) 適性發展是什麼？

# (身) 孩子需要的營養

孩子是否缺乏蛋白質：蛋白質是形成肌肉、骨骼、關節、不可或缺的營養素

- 1.坐沒坐像（過動）
- 2.睡眠異常
- 3.腦袋昏昏沈沈、變得遲鈍（注意力不集中）：  
做事拖拖拉拉



# (心) 你瞭解你自己的小孩嗎？



讓孩子**親自體驗**，自己沒做到或沒有做的後果，養成對自己負責的精神，慢慢就能改變原有的散漫行為。

透過**皮紋分析**，可以瞭解孩子先天的大腦優勢，順強補弱，才能做到因材施教 **(主要有模仿型、認知型二大類)**





# （靈）適性發展是什麼？

適性即是了解孩子的性向學習和教育，**發展適合學習者本性和個性的教育**

當我們不瞭解自己時，可能除了自己誤會自己，別人也會誤會了。但人類的背後渴望別人瞭解……

數位政委唐鳳說過一句話：「與眾不同是常態，與眾相同是錯覺。」

## 了解自己的方法？

探索你的基因大腦，可以藉由**特定的方法（腦科學檢測）**，去瞭解孩子獨自的天性與優勢，幫孩子一把（**順強補弱**）。





# 自律系統的腦科學

為什麼孩子知道但做不到



說出字的顏色而不是字的本義

黃 綠 紅

藍 黑 橘

綠 橘 紅 藍 黑 紅 紅

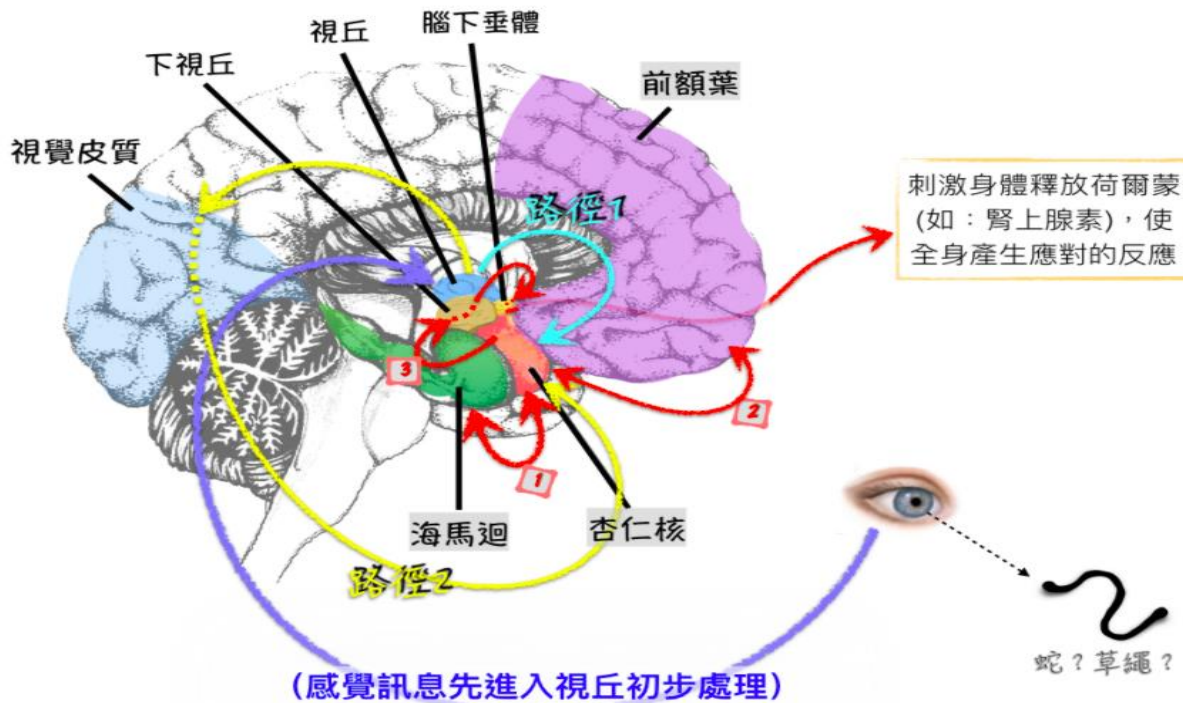
綠 藍 黑 橘



# 杏仁核：情緒的老大



聽 萬物的語言 on WordPress.com



# 前額葉:喬事高手

## 前額葉功能:

集中專注  
工作記憶  
控制衝動  
抽象思維  
計劃安排  
易地而處  
洞察能力  
先見遠慮  
組織思考  
解決困難  
判斷抉擇

情緒控制  
自律守規  
檢討改善  
切實堅持



# 杏仁核與前額葉合作無間



人們的指責、身體動作、嚴厲眼神、尖銳聲調，對孩子腦內的感應系統來說，  
都是威脅。

而孩子當受到威脅，孩子腦中的杏仁核就會立即被啟動，生理上也馬上作出  
反應，採取反擊行為自我保護。

杏仁核一旦被啟動，最有效、最快速令它平靜下來的方法，就是外界給予協  
助，例如安撫情緒。

愈獲得情緒安撫，孩子大腦前額葉皮質部分就發展得愈理想，亦會提高他們  
將來面對困難與挑戰的能力。



# 杏仁核 & 前額葉喜歡什麼？

**運動是壞情緒最強大的解藥！**

**雙重任務訓練：同時進行兩件事，  
也就是「一邊做什麼、一邊做什麼」的動作，  
重點在於融合有氧運動與刺激工作記憶的腦部訓練。**

替孩子把問題說出來降低杏仁核作用

飲食：吃對的食物

創造性遊戲：透過遊戲發展思考

# 身體小百科松果體

- 位於腦下垂體後方  
在大腦和小腦之間
- 年輕時較為發達  
年老後可能退化
- 分泌褪黑激素，  
可說是人體節律器  
讓我們能醒睡、覺醒、感知季節

諮詢/國泰醫院神經外科主治醫師張明元整理



繪製



# 松果體：喜歡來暗的

大家都知道，

三歲以前的孩子能看到大人看不到的東西。這是因為他們的松果體還沒有關閉，大腦還在成長，智力還在發育。

五歲以後松果體慢慢鈣化，七歲完全固化不再分泌褪黑素，腦細胞停止發育。

Q:小孩為什麼一直不斷犯錯?

愈想糾正，愈容易再犯，甚至故意去犯?

## 《解套技巧》

1. **低聲教育**: 教訓≠教育，父母用輕聲、堅定和嚴肅的語氣，  
潛移默化去改變孩子的行為。  
絕對比瞬間怒吼的威脅，更有效的幫助孩子成長和蛻變。  
(先處理情緒，再解決問題)
2. **二級反饋**: 運用反饋的新觀念，提升孩子的安全感和價值觀

# 睡前感恩



水的結晶 《愛與感恩最強大》

愛不只是行動，更要說出口

<<沒有改變不了的孩子，只有不夠用心的父母>>

# 腦部發育需要的營養



這樣  
有解

## 學會挑食，只挑「好」食

### 麥得飲食 MIND Diet

(Mediterranean-DASH diet Intervention for Neurodegenerative Delay)

結合兩大最佳飲食法：地中海飲食 + 得舒飲食

#### 10種多吃



綠葉蔬菜



其他蔬菜



莓果



堅果



橄欖油



全穀類



豆莢類



魚類



禽肉



紅酒

#### 5種少吃



奶油



起司



紅肉



炸物



甜點



# 情緒障礙 評估表

症狀	經常出現而且持續 超過6個月	偶而或很少 出現
1. 我的孩子無法接受臨時計劃的改變，非常固執且難以變通。		
2. 我的孩子難以與同儕相處，社交上有困難。		
3. 我的孩子很情緒化，容易暴怒，當情緒來時難以平撫。		
4. 我的孩子總是與大人爭辯或常反抗大人的命令。		
5. 我的孩子具攻擊性，會動手打人或試圖傷害他人。		
6. 我的孩子會挑食，對某些口感顯得格外反感。		
7. 我的孩子對任何事都沒有興趣，特別不喜歡寫功課或做家事、不愛上學。		
8. 我的孩子常在半夜醒過來且難以再度入睡		
9. 我的孩子無法同時進行多項任務且挫折忍耐度低。		

# 注意力不足(ADHD)症狀評估表

1. 在各方面都常因粗心大意而不停地犯錯，包括學校功課、生活規範、日常生活等。		
2. 在問題還沒問完就急著講出答案。		
3. 和他交談時，顯的心不在焉，好像根本沒在聽一樣。		
4. 常常很誇張的忘記老師或父母交待的事情。		
5. 組織或規畫能力很差，做事沒有章法。		
6. 不喜歡持續用腦的事情，寫家庭作業常常拖拖拉拉。		
7. 常常遺失文具、書本、玩具。		
8. 很容易因旁邊的聲音、刺激而分心。		
9. 不停的說話、擺動身體。		



小太陽  
講師團隊

教養諮詢Line(ID) : **b0976023103** (品蓁老師)

《歡迎諮詢》

臉書(社團) : 小太陽身心靈成長學院

