

## 「無須完美剛好就好」講座迴響

--教養中的生命力量--

園長 游玉燕

欣喜於意文老師又一鉅作《無須完美剛剛就好-SFBT 教你 21 天看到親子關係改變的奇蹟》，展顏閱讀並回味昔日在《遇見孩子生命的曙光》、《家庭中的正面管教》中焦點解決(SFBT) 的習得和運用；轉眼在意文老師的引領下，不知不覺學習 SFBT 竟已九個年頭，憶起和園內孩子們的交流運用，最是令人讚嘆。

溫故知新--「如切如磋、如琢如磨」，在完成 21 天的導讀和練習後，再藉由一場講座饗宴的洗禮，帶來更具體的生活學習與教養指引；講座中生活例子的現身說法是親子溝通，也是夫妻溝通的指引，傳遞了一種愛和管教的平衡系統的教養。

講座中意文老師帶領思考：在教養孩子前如何先照顧好自己，如何在關鍵時刻向孩子或身邊的隊友「示弱」，獲取最佳的問題解決模式。也從小小的測試中，了解自己的思維模式，看見自己是側重問題的原因探求，抑或是聚焦於問題的解決；明白有些問題找原因緩不濟急，也不一定找到原因；有時候就算是知道原因也無法帶來具體的幫助，還有可能只會增加自己的擔心或無助。若能換個方式思考，去關注問題的細節、孩子的優勢能力或目標；將焦點放在問題的解決上，隨著想法改變，也會帶來情緒及行為的改變。

SFBT，相信當我們的認知和視野改變，我們便能做出跟以前不同的判斷，也就是更好的選擇；讓教養的學習慢慢被推移到更理想的狀態。在講座中我們聆聽並思考「不預設立場」、「擁有成長

型思維」的教養；學習「看見不同的面向」、「重新建構問題」；相信「每一個行為背後都有一個重要的理由」、「孩子是解決問題的專家」。經由不斷的反思運用在教養與親子溝通中，期能深刻的了解孩子並為孩子「賦能」，呈顯一種生活、一種態度的精神。

意文老師呼籲父母要「願意真心看見孩子的好」--看見開始好轉的時候/可能好轉的時候/不更糟的時候；透過「規律」提供孩子保護因子，給孩子有規則的愛，建立平衡系統的教養能量。和孩子溝通時每說出「三句話就要有重點」，給孩子一個「不」就要給一個「要」。跟孩子說的話「是事實、是觀察，不說形容詞」，停止做錯就是一種小進步，就值得讚美；而且不要把讚美當成工具，真心誠意的讚美才能夠跟孩子建立感情，有助於親子關係的建立。同時引導孩子適切表達自己的情緒，提供方法策略，適性而教。

最後，再一次回到自我的照顧--在我們從好邁向更好之前，讓我們學著「用剛剛好」成就「更好」；也成就自己和孩子的美好關係，陪伴孩子一起找到成長的力量。





## 原來不完美也很美

幼龍貓班 張乃文老師

這次講座主題「無須完美剛好就好」，是我需要修練的課題，常常希望能做的更好而要求自己、要求別人，很容易讓工作氛圍僵硬、緊張，聽完陳意文老師分享感覺肩膀輕鬆了許多，在之後的這幾天感覺做事情似乎更順利，也更加享受在處理事情的過程。

自己帶孩子的經驗還不多，講座中老師舉了很多自己帶孩子的例子，使我知道更多陪伴孩子成長的方法，其中「收拾倒數」我覺得特別受用，現在龍貓班的孩子們在收拾之前會被預告剩 10、5、1 分鐘，相比之前孩子們之間被告知收拾時，少了很多捨不得的情緒。這次的講座收穫滿滿，期待下次親職講座，讓老師、家長都能有更多能量，陪伴孩子共同成長♥□

## 真的“無須完美，剛好就好”

小企鵝班 白翊萱媽媽

超級開心參加這次 3 月 17 日 ( 四 ) 晚上，在三民幼兒園舉辦意文老師的親職講座~無須完美，剛好就好，關於 SFBT(焦點解決短期治療) 的習得與運用，每次參加親職講座，聽講師的分享時，我也在一邊省思自己在家庭中與學校中的說話方式，想法，跟孩子們的互動。而這次跟意文老師學習到的有：

1. 培養與看到孩子的優勢能力，並用讚美表達。~~對於愛說話的翊駒，我們鼓勵他參加國小校內的說書人比賽，練習背稿與站在大眾面前用抑揚頓挫的語氣說話，經過兩次的比賽歷練，翊駒知道了，努力是很重要與值得的。

2. 感謝與鼓勵也是一種讚美的方式，讚美的是過程，不是結果。~~當翊駒得到比賽的獎狀，我們會鼓掌稱讚，在比賽之前，他所做的努力練習，給予肯定。

3. 停止做錯就是一種小進步，就值得讚美。~~翊萱在幼兒園前陣子被取名“生氣小雪”，翊萱回家說她不喜歡被這樣子說，想要改變，我們就在多家裡練習，如何讓情緒適當的說出來或畫出來，後來翊萱有時會說，我今天在學校，想生氣的時候，有練習媽媽教我的深呼吸，還有跟老師說我不想.....，我就慢慢不生氣了。

4. 以孩子的基準線來當標準，很重要。~~在翊駒上了二年級時，我想要慢慢放手讓翊駒規劃在假日的時間，看書，寫閱讀心得，玩玩具，放空，複習英文等時間，從原本看到他在拖拖拉拉時，我會大聲碎念他，他才不甘不願的進到房間，到最近，翊駒可以在我提醒第二次時，走進房間，坐在書桌前，這時我會跟翊駒說，媽媽覺得你有進步，進來房間的拖拉時間縮短了！

5. 有愛才有管教，愛要有耐心，有規矩，不是只有包容而已。~~面對孩子時，真的要深呼吸與，讓自己有耐心，才能平心靜氣的想出更好的相處方式。

6. 自我照護與和另一半的關係是最重要的。~~另一半才是陪伴我們一直走下去的人，孩子長大後，有他自己的人生與選擇。

最後，再次以“無須完美，剛好就好”的這句話與大家共勉之。





## 心中有愛的孩子比較不會變壞

中海豚班 黃韻璇媽媽

昨天非常開心能夠聆聽一場親子教養的座談會，「無須完美，剛好就好」。

其實一開始看到這主題我覺得跟我沒什麼關係，因為我本身就是個從小到大很樂觀的人，丟三落四、事情覺得自己盡力了就好，橫豎都是老天給的學習。

但是座談會中陳老師給的很多觀點又開啟我心裡的一些對話，隔天迫不及待跟同樣都身為家長的好友們分享。

「遇到問題，你習慣追根究底背後的原因，還是積極找出解決的方法？」我的大兒子總是丟三落四，橡皮擦每天搞丟已經不是問題，連一整袋便當盒、鉛筆盒、功課帶都可以搞丟，為此我抓狂罵了他好多次，但情況都沒什麼好轉。我身邊的朋友都說，你從小到大都改善不了的問題，你的孩子就是遺傳到你，雖然只是玩笑話但我開始去想莫非真的問題在我的整個教養過程身教沒做好？

原來我一直在找原因，卻忽略了「犯錯是人的天性，不犯錯的原因才是需要去探討的。」如果做的好被當成理所當然，做不好就會被記點，誰要去做好？我習慣兒子的同理，把他的體諒、願意讓步跟自律當成他的天性，他幫忙折衣服折太醜還會被我念說根本沒有真心要幫忙，難怪現在要他折衣服好像要他的命。原來我給他的讚美跟認同遠不及我自己認為的這麼多。

當他開始跟我說他今天鉛筆盒裡什麼都沒漏的帶回家了，我給他的鼓勵跟讚美有跟他搞丟橡皮擦被罵的力度成正比嗎？我把他的不犯錯當成應該。

最後老師說了一件事，不犯錯的其中一個原因

是「依附」。說白話就是當我們要墜入懸崖時，拉住我們的那條繩索，我理解為親情、愛情或是任何在意的關係。想自殺的孩子因為擔心媽媽哭泣，所以再痛苦再絕望都願意撐下去。想犯罪的人因為擔心被抓孩子沒有人照顧，就斷了念頭...等等

孩子成長的路上我們無法為他避開所有可能受傷的事情，但我們深刻密切的親子關係可以讓他避開傷害自己的事。心中有愛的孩子，不會變壞。謝謝陳老師為我上的這堂課。

## 三民的日子

大天鵝班 簡佳弘老師

時光匆匆~到三民已經過了半年，現在準備要進入到人生的下一個里程碑了。

還記得剛到三民的時候，從甚麼事情都需要各個老師的提醒和幫忙到現在已經能夠慢慢熟悉三民的步調。也從一開始擔心孩子如果不熟悉我這

一位新老師該怎麼處理，到現在可以和每一位小孩相處融洽甚至可以像朋友一樣的玩在一起，雖然只有短短的半年時光，但是我和天鵝小孩一起經歷過許許多多的活動包括：成長禮讚、每個月一次的烹飪課、聖誕節活動、過新年活動.....等等。雖然準備的過程中很辛苦，都會想說為什麼要準備這麼多的活動呢？最後在每個活動當下看到各個孩子參與時候的表情，都會覺得說好像之前所做的一切都值得了。我想這些事情帶給我的不只是和孩子們共同擁有的回憶而已，而是讓我和天鵝孩子當中有更多更多的連結。也感謝三民願意讓我加入並且遇見這一些可愛的孩子們。



## 桌遊樂

桌遊的益處相信大家了解，但是你知道桌遊是怎麼來的嗎？你是否經常在說明裡花費很多時間研究規則？這次很幸運的邀請到了天鵝班陳俊翔爸爸來為我們揭曉神秘面紗，獲益滿滿！



## 專注且美好的親子桌遊樂

中海豚班 黃韻璇媽媽

親子桌遊日當天，會錯意的我帶著韻璇一起出席，到現場才發現活動是給家長參加的，但想到一路上她那迫不及待、深怕遲到的神情，我相信她會很珍惜這次的體驗，也會全心投入的參與。



「世界上的桌遊種類玲琅滿目，除了挑選適合自己的，最難的往往是閱讀說明書、了解遊戲規則。」帶領我們體驗桌遊的家長爸爸講這句話時我會心一笑，每次看著說明書時我真的是非常頭痛。

但玩享日當天真的非常幸福，主持人已經幫我們挑選了四款適合小朋友的桌遊，而且用非常清

晰易懂的口條為我們講解遊戲規則，我覺得這是非常厲害的事。看懂說明書規則，但要轉述給孩子們又是一番功夫，可是主持人從大方向到小細節循序漸進的講解，連五歲的韻璇都能聽完後隨即試玩。過程中我也難得有機會觀察自己的女兒在外面學習時的狀態，原來比我想得還要專注、穩定。

回家路上我問了韻璇的感受，雖然時間很晚了有點累，但是對於自己專注的參與非常有成就感，我也嘉許她的穩定和投入。隔天我們就立刻在晚餐後跟哥哥一起玩這幾款桌遊，真的非常有趣。

小小孩玩桌遊最頭痛的還有非常在意輸贏的問題，當韻璇輸不起開始大哭時，我就會請她想想當天玩享會的其他玩家輸的時候的情緒（游泳老師、其他老師們）。讓她思考桌遊的意義是爭那個唯一的「贏家」還是大家同樂、動腦筋思考、互動交流的快樂？

謝謝當天籌備的玩享日會長和三民幼兒園的老師們，即使要很晚才下班，過程中還是很熱情參與並帶給韻璇很好的示範身教。（過程中我有偷偷學習一旁的游泳老師怎麼引導韻璇出牌、怎麼給予她鼓勵歐）



## 童言童語：

辰宜、宏林倆兄弟在公園的對話

哥：爸爸這是什麼樹啊？

弟：這是白千層啊！

（謝謝弟弟的搶答，其實爸爸不知道☺）

哥：你怎麼知道呢？

弟：因為蝸牛老師有教喔

Ps: 後來旁邊的確有介紹這棵樹是白千層。

## 烹飪課—麵疙瘩

揉！揉！用力揉！

搓一搓！再壓一下！

沒錯！我們這次烹飪主題就是麵疙瘩啦！

那你知道我們的麵疙瘩為什麼會有不一樣的顏色嗎？快來看看我們是怎麼做的吧！

### ★ 準備開始啦



### ★ 切菜



謎底即將揭曉：

其實我們就是用胡蘿蔔汁、菠菜汁、還有南瓜讓我們的麵疙瘩變顏色的啦，你猜對了嗎？

### ★ 揉麵團



### ★ 下鍋囉



祝可愛的孩子們~ 兒童節快樂！