

Back to
SCHOOL

講師資歷：

莊明勳老師

1. 台北教育大學 教育學系
2. 特殊兒童輔導策略師
3. 兒童專注力養成訓練師
4. 潛意識療癒專業講師
5. 國際神經語言學(NLP)美國學會專業認證講師
6. 企業專業心理顧問 《心理諮詢、企業訓練》



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(世排第7名)**2020/4月找到自己**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**與**陪伴**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？

Back to
SCHOOL

自律四守則—棉、自、教、動

1 先學會等待及忍耐
棉花糖實驗

3 教養小秘訣
(1) 一次做好一件事
(2) 自然後果的負責
(3) 停看聽 教養法則

2 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

4 動動大腦
輕鬆開啟自律系統
了解大腦運用方式
腦科學遊戲體驗



自律比智商

更能反應在**學業和生活上**

實證篇 – 棉花糖實驗

Back to
SCHOOL

棉花糖實驗故事

證明自律比智商更能反應在學業和生活上



在美國史丹佛大學有個非常知名的實驗
證明人能控制自己，未來將更有機會得到更
高的成就。能夠等待的人，自然在過程中有
更多機會學習、觀察及執行計畫。

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

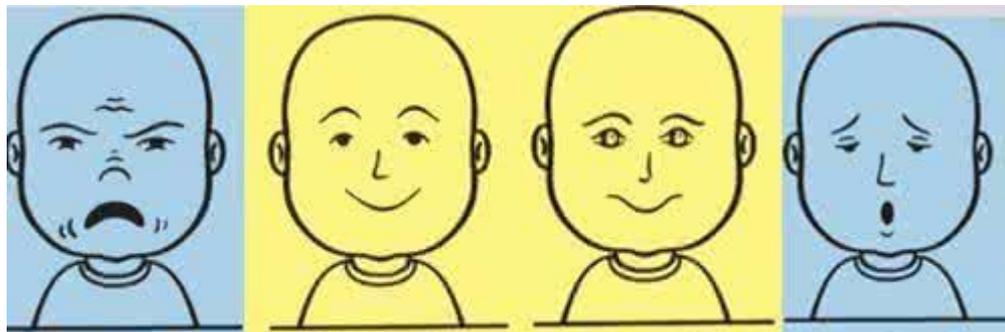
Back to
SCHOOL

(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。

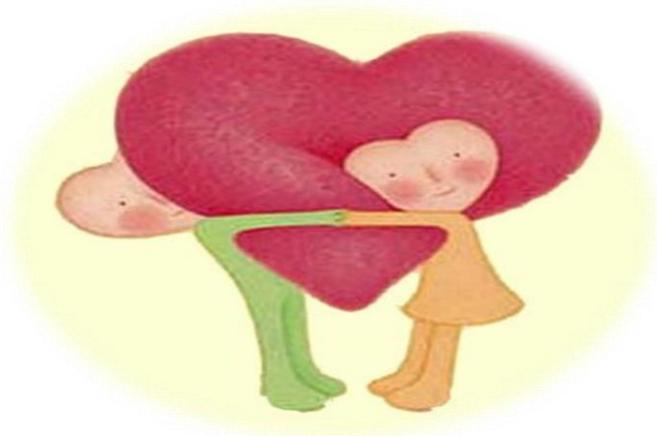
(2) 情緒的自律能力



自律能力和大腦**前額葉皮質**發展有關，因為前額葉皮質發展很慢成熟(負責控制衝動行為，20多歲才發展成熟)，所以除了先天影響之外，後天的家庭、學習、生活等因素，也佔非常大的關鍵。

父母在國小、國中階段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成熟較慢，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
將會造成更多社會問題的產生

國小可利用繪本故事，透過故事內容，幫助孩子增加同理能力

國中可多接觸不同的人與環境，透過真實感受，讓孩子更明白同理的重要

你覺得哪些是形容的



健談 誠實

把它圈起來吧！

有禮貌

認真 活潑

吵鬧 善良 內向

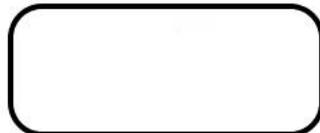
煩人 聰明

守紀律 積極

不服輸 熱情

愛撒嬌 幽默

勇敢 負責任



愛開玩笑 開朗

可靠 愛捉弄人

勤奮 兇悍 害羞

悲觀 有主見

敏感 冷酷 粗心

耐心 隨和 親切



愛哭 老實

大方 體貼 安靜

有毅力 慢吞吞

穩重 嚴肅 熱心

脾氣好 調皮好動 孤僻

細心 謙虛 有趣

友善 貼心 膽小 任性

自信 有活力

直率 樂觀 反應靈敏

不擅表達 有活力

沉悶 守信 用強勢

還有哪些是形容的

的，與我們分享吧！



方法篇

教養小秘訣

- (1) 一次做好一件事
- (2) 自然後果的負責
- (3) 停看聽 教養法則

Back to
SCHOOL

(1)一次做好一件事



很多孩子無法分配時間的運用，一下要寫功課、一下又要吃零食、一下又要看電視，這樣的行為模式當然無法養成自律的好習慣

(可利用時鐘法，但一定要嚴格遵守喔)



(2)自然後果的負責



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，適性揚才，才能做到因材施教 **(主要有模仿型、認知型二大類)**

Back to
SCHOOL

家庭教育- 停、看、聽

1 停



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 (冷靜區建立)

家庭教育- 停、看、聽

2看



事實溝通法 / 情緒溝通法

希望溝通的目的 與 不希望溝通的結果

例如：今天我們來溝通如何讓你成績進步 (脾氣變好)

但不是說你功課很差或不認真學習 (你會亂生氣)

Back to
SCHOOL

家庭教育- 停、看、聽

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



3. 鼓勵



美好心智圖

4. 改變



1. 肯定



2. 感恩



A wooden-framed chalkboard is centered on a background of vertical wooden planks. The chalkboard has a black surface and a light brown wooden frame. The text is written in white, bold, sans-serif Chinese characters.

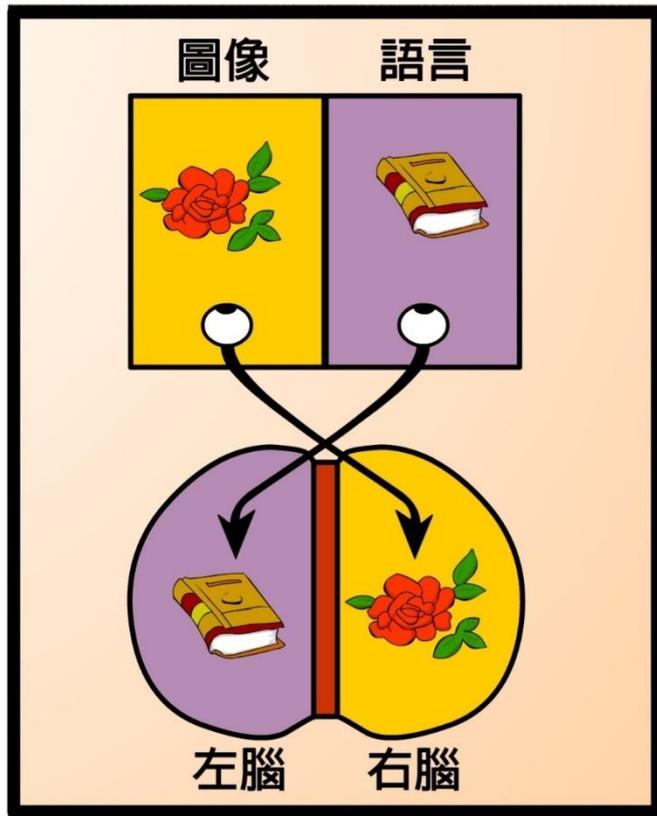
動動大腦

輕鬆開啟自律系統

Back to
SCHOOL

左右腦的特質(為何三歲定終身?!)

邏輯
文字
數字
判斷
分析
直線



顏色
圖案
想像
立體
空間
大小

Back to
SCHOOL

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

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，更有效幫助孩子成長和蛻變。

守則((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

Q 如何學會反饋？如何使用？

A : 每個人某種行為發生之後
皆會接受到別人的三種反饋

零級：認為一切都是應該的

一級：大而化之的隨意稱讚

二級：明確表揚正確的行為
並告知其代表涵意

Back to
SCHOOL



小太陽
講師團隊



Line：提供每月1至2次免費線上成長班的共學交流

主要讓家長可以透過互相分享、聊天的方式

讓親子關係可以變得更融洽

(星期五) 21:30~22:30

上線**關**麥克風即可、密碼:12345678 (需要再加即可)

加入群組後，不需要留言 (可設中文暱稱喔)

注意力不足過動症 (ADHD) 症狀評估表

注意力不足症狀	經常出現而且持續超過6個月	偶而或很少出現
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、無法等待(排隊)。		

Back to
SCHOOL



Line(ID) : scorpio0559

臉書(社團) : 小太陽 身心靈成長學院

Google表單 : 填寫回饋單



加入社團、提出問題、抽獎光碟

分享心得或給演講老師的一句話