

小學家長講座系列 (二) : 管教與自主

教育心理學家

葉杏泠姑娘

香港中華基督教青年會

黃傳經學生發展中心 社工 李藹琳姑娘

2025年5月9日 (星期五)

你認為孩子幾歲
開始需要
「自主權」？





StoryTeller

有一個人，無意中找到一個.....
快羽化成蝶的蝴蝶蛹。
當蝴蝶要破蛹而出的時候，

愛他變成害他？

過度保護
過度介入



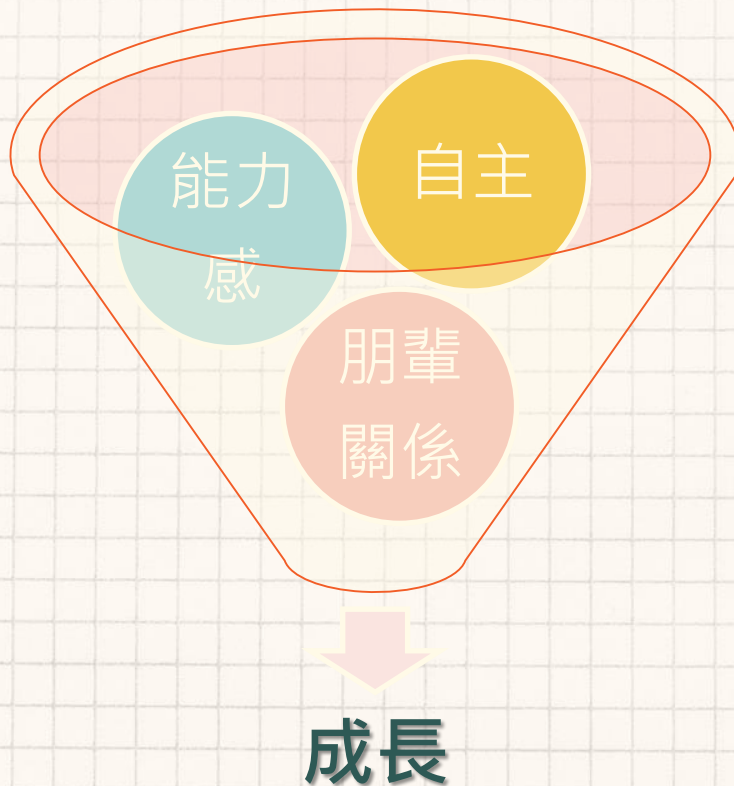
弊大於利

我們是否於無意間...
成為了『剪開蛹殼』的父母？

當「管教」遇上「長大」

小學階段親子關係的平衡藝術

小學階段孩子的心理需求



小學階段孩子的心理需求

小學生認為「自己做決定」是長大的重要標誌

生命週期	適應良好的心理社會力量	人際關係與社會參與範圍
嬰兒期	希望（信任 vs. 不信任）	父母 & 主要照顧者
幼兒期	意志（自主 vs. 羞愧 / 懷疑）	父母 & 親戚長輩
學前期	目標（主動 vs. 罪惡感）	兄弟姐妹 & 家庭成員
學齡期	能力（勤勉 vs. 自卑）	同學 & 老師
青少年期	忠誠（自我認定 vs. 角色混淆）	朋輩 & 偶像（模仿對象）
成年前期	愛（親密 vs. 孤立）	自由選擇的友誼、夥伴 & 伴侶

能力感 / Self-efficacy(自我效能感)



孩子堅持「我自己……！」
遇到挫折卻嚎啕大哭

這時的你，
會如何回應呢？

能力感 / Self-efficacy(自我效能感)

一早話左你唔識，都話俾我幫你架啦!

睇下你! 搞到污糟邋邋! 你都唔識做，下次唔好做啦!

懶醒，人地講你又唔聽，係都要搞，你自己睇下? 咁時間搞一大輪，有冇做到㗎?

你頭先嘗試既步驟都係咁既，不如一齊做多一次，睇下邊個位卡住㗎?

越幫越忙! 又唔知自己能力去到邊，係都要做埋啲咁無謂既嘗試!



看到她從實踐中學習，我很開心
I'm happy to see her learn from experience

能力感 / Self-efficacy(自我效能感)

小恐龍大力
爸爸，我自己
做到了！

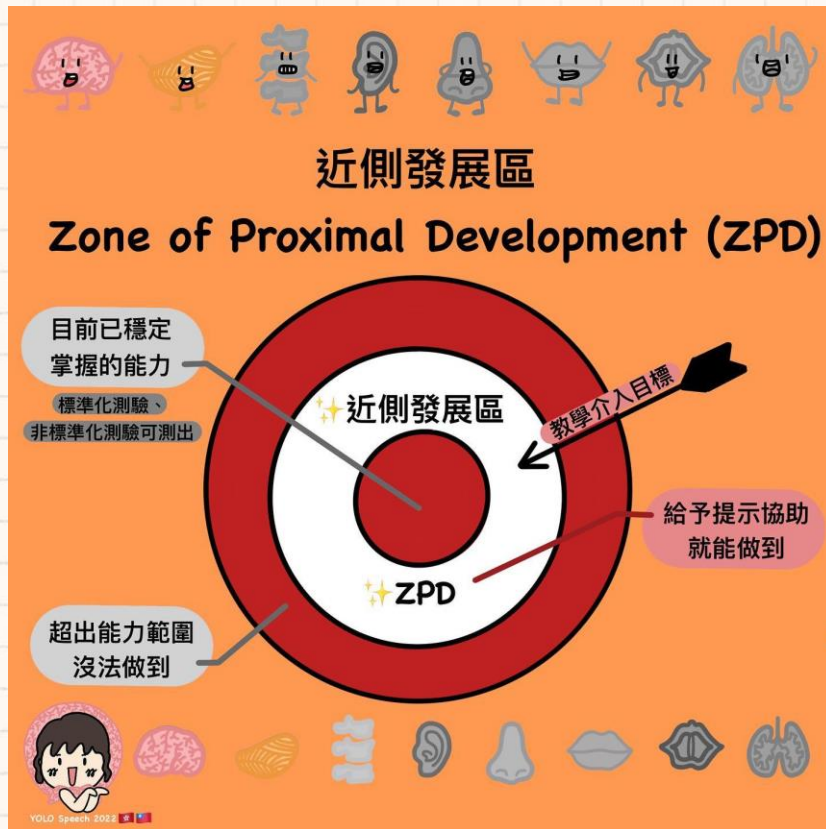


麗池克萊姆
譯 連悅良

- 給予機會
- 慶祝成功
- 從錯誤中學習

→ 成長型思維

成為輔助孩子展翅成長的父母

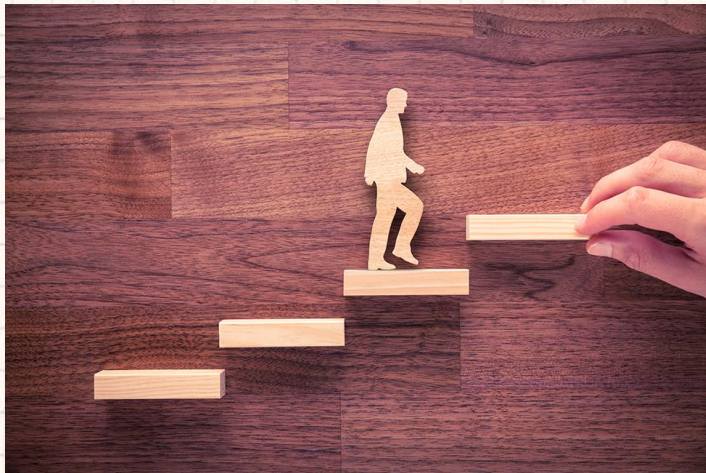


Vygotsky將學習分為三個層次

- 最內層：學習者以現有認知即可獨立完成的能力 (實際發展水準)
- 最外層：超出學習者可以駕馭的能力，即使有人幫忙也無法達成的任務
- 中間的距離就是近側發展區：學習者只要透過適當協助和指引，就能成長的潛在發展層次
- 適當的挑戰和自主空間對於孩子的成長至關重要

能力感 / Self-efficacy(自我效能感)

- ❖ 提供成功經驗 ↑ 自我效能感
 - 符合實際能力和水平
 - 循序漸進幫助孩子達成目標
- ❖ 適量適當的挑戰

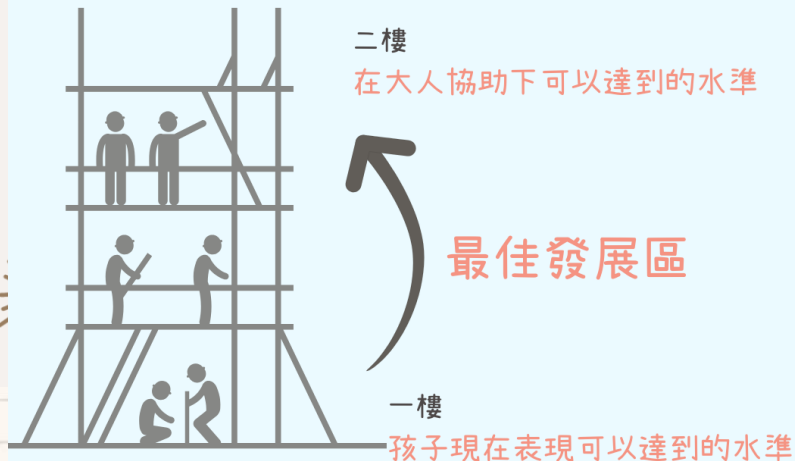


最關鍵的是：掌握最佳發展區

在心理學裡有一個概念

如果把學習比喻為蓋房子

一、二樓之間的區域叫做「最佳發展區」



成為輔助孩子展翅成長的父母

Vygotsky 維高斯基

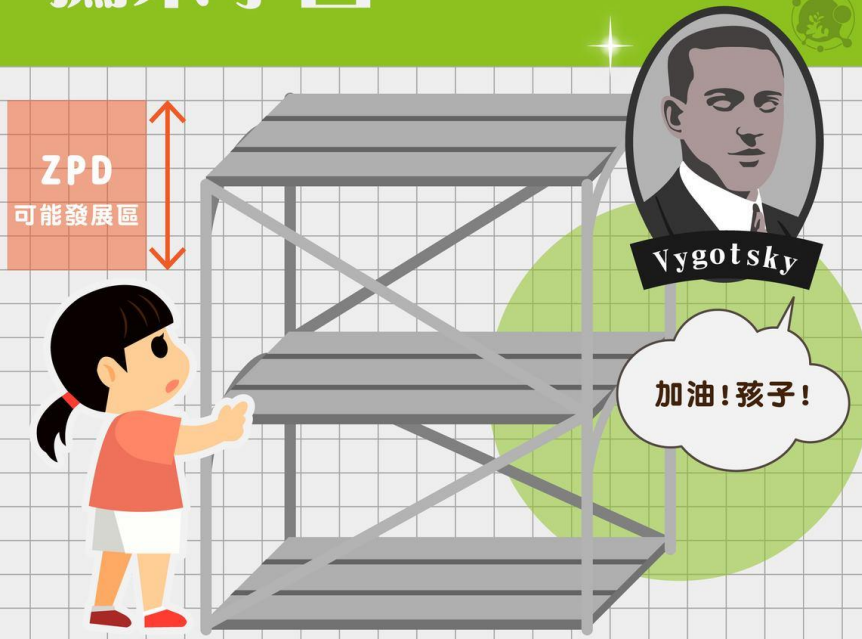
#跨時空教育家

可能發展區ZPD：鷹架學習

認知發展理論

在維高斯基 Vygotsky 的認知發展理論中，最知名的理念為『可能發展區』，亦被稱作教學最佳效果、最近發展區、近側發展區 zone of proximal development，ZPD，其應用就是所謂的『鷹架學習』！

維高斯基認為，教師應扮演支持者的角色，讓兒童在成人或同儕的支持下學習。當兒童的能力漸漸增加之後，社會支持就逐漸減少，如同房子蓋好後，要把鷹架移開。



能力感 / Self-efficacy(自我效能感)

❖ 培養成長心態(growth mindset)

❖ 有建設性的回饋
(constructive feedback)

- 適時、適量讚賞
- 歸因各項因素

我細個讀書個陣，
都試過你呢個情況，
我地一齊研究下點樣改善啦！

媽咪，我今次中文考試得70分



吓！得70分甘少，90分都無，甘渣架……
我細細個果陣，年年中文都有90幾分，邊
似你甘低分…甘鬼無用呀！



不體諒孩子感受

激出反效果

能力感 / Self-efficacy(自我效能感)

成敗歸因 (attribution)

6個主要因素

Weiner(溫納)-歸因論

歸因別	成敗歸因向度					
	穩定性		因素來源		控制性	
	穩定	不穩定	內在	外在	可控	不可控
努力		✓	✓		✓	
工作難度	✓			✓		✓
運氣		✓		✓		✓
身心狀況		✓	✓			✓
能力	✓		✓			✓
其他		✓		✓		✓

能力感 / Self-efficacy(自我效能感)

成敗歸因 (attribution)

- ❖ 成敗歸因於外在及不可控制
v.s. 內在及可控的因素

一次事件通常會有

三種層面的因素影響



孩子的渴望……



自主 - Freedom of choice

❖ 給予自主選擇

➢ 先由可以讓孩子自決自主的生活小事做起

父母最易犯：「為了你好」替孩子決定



自主 - Freedom of choice

❖ 給予自主選擇

- 發展興趣
- 約定時限前把工作做妥
 - 餘下時間，可以自行安排喜歡的活動

❖ 鼓勵面對挑戰

- 「為甚麼？」 → 「怎麼？」
- ↑ 解難能力

❖ 提升執行功能

- 合理又可達到的目標
- 大目標分為多個小目標
- 時間管理

❖ 溝通 → 聆聽 → 了解 → 分析 → 一起決定



自主 - Freedom of choice

世界上所有的愛都以聚合為目的，
只有一種愛是以分離為目的，

那就是父母對孩子的愛。

♥ 4190



之前看藝新老師的影片，其中有段話是這樣說的：

3歲退出他的餐盤（自己吃飯）

5歲退出他的臥室（自己整理房間）

6歲退出浴室（自己洗澡）

8歲退出他的私人空間（進他房間要敲門）

12歲退出廚房（給他為自己煮一頓飯）

14歲適當退出一點家務（給他為這個家負責任）

18歲退出他的人生選擇

結婚後退出他的家庭

相信孩子做出的選擇，讓他知道父母是他堅強的後盾以外，也培養他凡事有能力有勇氣有自信走出他自己的人生。

朋輩的影響力

❖ 渴望和同伴一樣

青少年的內在心理



認識青少年的發展目標

根據此理論，青春期的孩子會尋求自我認同，也很重視人際關係，同儕會對孩子有許多影響。



朋輩的影響力

❖ 渴望和同伴一樣



父母的兩難

如何既保護又放手？



安全圈顯示孩子對安樂窩和安全基地的需求

父母的兩難

- ◆ 子女年齡仍小，仍需要管教
- ◆ 擔心誤入歧途 (出現不當行為)
- ◆ 督促學習
- ◆ 很多事情未有足夠判斷力和認知



擔心子女在缺乏管教下「變壞」

- ◆ 管教責任性
- ◆ 服從義務性
- ◆ 服從管教

父母的管教權限

青少年心中的父母管教權限

管教責任性：我覺得爸媽有責任管教我不能講髒話

服從義務性：我也覺得我應該要聽他們的話

服從管教：我還是會講髒話，只是不在他們面前～哈

我真的聽話不說髒話～

對於爸媽管你們講髒話這件事，你有什麼看法？

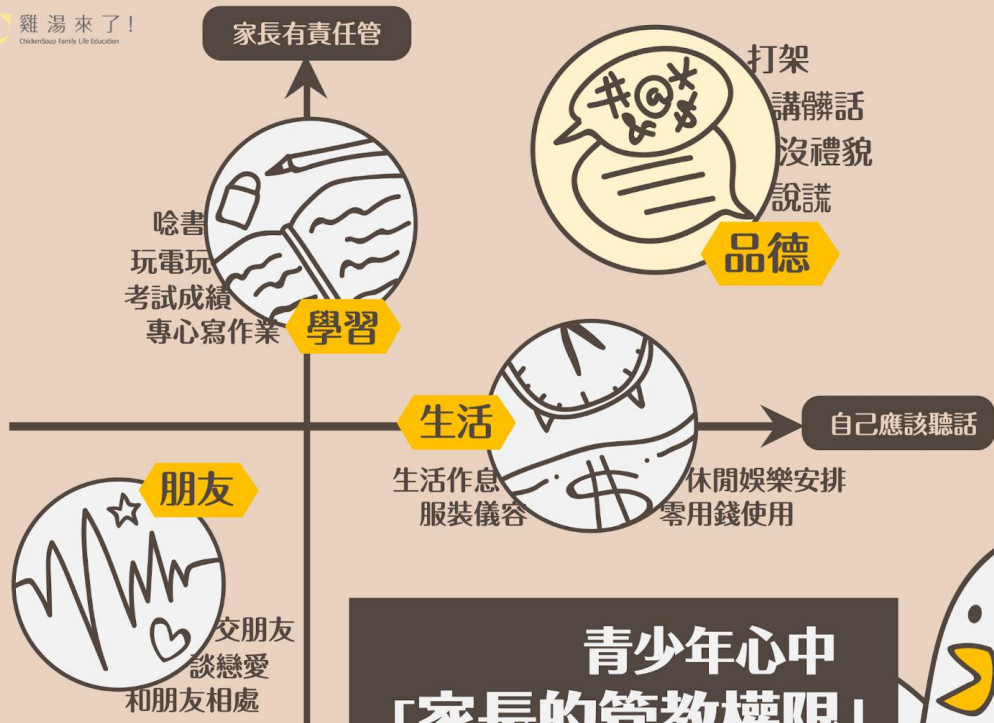


整理自林惠雅(2012)



父母的管教權限

雞湯來了!
ChickenSoup Family Life Education



青少年心中
「家長的管教權限」

身為管教者， 該如何解鎖權限？

要怎麼做，
才能讓孩子明白我的擔心與顧慮？



「我訊息」溝通法

- ◆ 避免批判和羞辱
- ◆ 描述個人感受
- ◆ 客觀地描述事實
- ◆ 將你的期望具體告訴對方



平衡管教與自主



聆聽/了解立場



回應情緒、同理感受



表明立場、共同協商



逐步放權的策略



教育就是
贏得孩子，而不是贏了孩子

平衡管教與自主



我聽到見到同學玩手機，你都想玩...有咩原因令你咁想玩？



嗯...同大家一齊玩手機令你覺得....



我都同意....但係**我**都會擔心...**我**怕.....
不如**我地**嚟討論一下，你覺得幾歲開始用手機比較合理？



有手機之後，**我地**點樣做先可以既滿足到你既需求，
同時又可以減少**我**擔心既嘢？

平衡管教與自主

- 製作「自主責任進階表」

- 例如：零用錢管理

年齡	自主權限	父母角色
7歲	選擇零食	提供價格範圍
9歲	規劃每週開支	每週檢討、修正

由他律到自律

道德發展階段

雞湯來了!
Chicken Soup Family Life Education



0-5歲

無律階段

Stage of Anomy

此階段的孩子尚無道德意識，所做出的行為，僅反映出他最真實的生理狀態。



5-8歲

他律階段

Stage of Heteronomous

此階段的孩子服從權威，怕被罵加上想被鼓勵，因此會根據大人所訂定的規則與任務來執行。



8歲以上

自律階段

Stage of Autonomy

此階段的孩子會開始有自己的判斷力，認為合理的規範會遵守並執行，不合理的則會調整修正。

註：發展年紀為數據統計值僅做為參考，但會依著個體的狀況而有所差異，所以若孩子發展較慢或太快都無需擔心。



主動執行

自發執行, 若遇困難
也會給自己鼓勵與動機。

擬訂計畫

不莽撞行事,
有大方向/細緻的規劃。

時機地點

選擇合適的
時間空間來執行。

強烈動機

對事物充滿好奇,
會自發找尋任務。

省思修正

過程透過紀錄、觀察,
檢核成效並修正規劃。



自律五要素

自律養成計畫?

漸進引導「鷹架式」教學

不用幫助
輕易做到

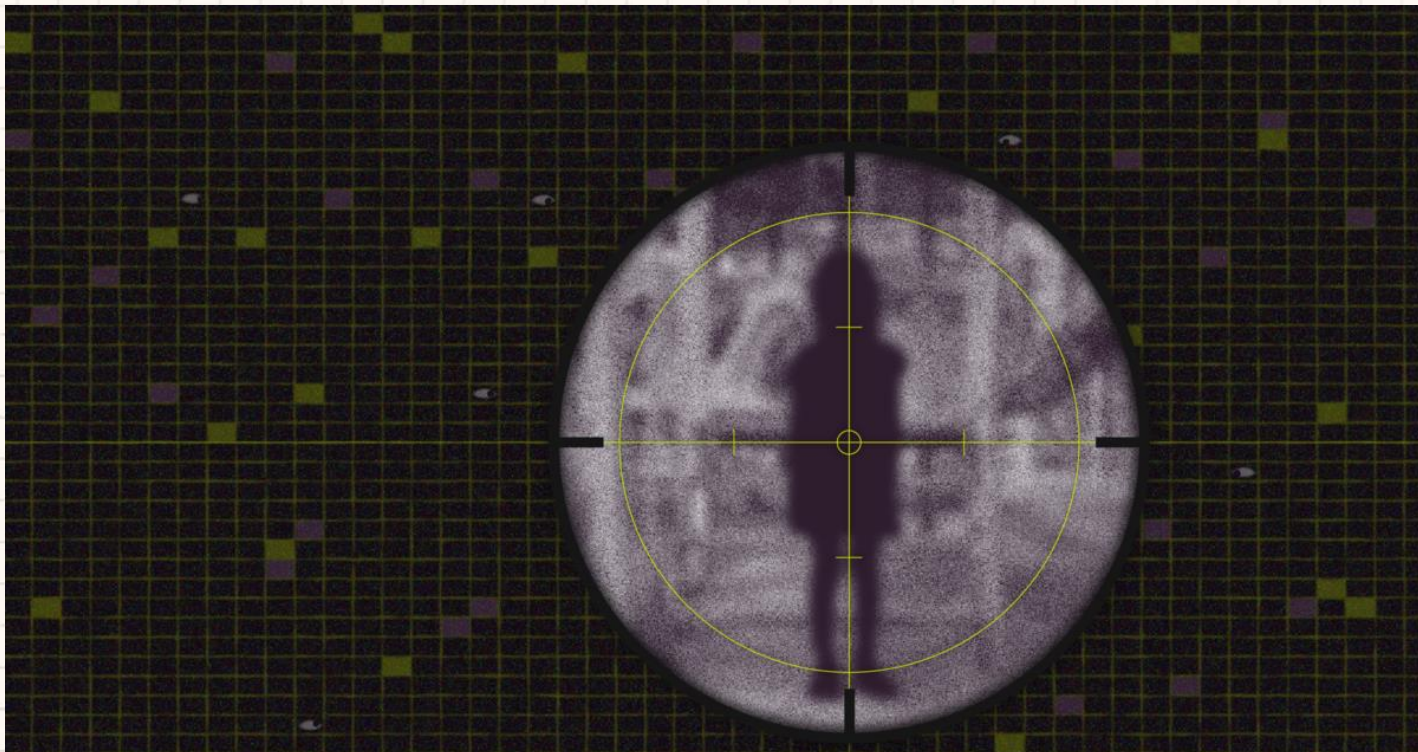


完全做不到



單靠自己做不到
只要協助就做到





某小學性侵案中，孩子事後透露：「我不敢告訴媽媽，怕她罵我『不乖』。」

香港防止虐待兒童會報告(2025)顯示，

接近五成受虐兒童因「害怕父母反應」或「覺得說了也沒用」而選擇沉默。

【她拍了228部影片，我們卻都沒有發現.....】

近期廣傳的黃子佼、創意私房的判決書，其中有一個內容讓許多人憤怒、難過，創意私房為了滿足高級會員（黃子佼等人），一名14歲女生被迫拍攝了多達228部照片、影片。

那不是一種「一時衝動的事件」，而是一種長期、重複、深入控制的過程。

如果我們不了解這些陷阱的樣貌，就很難在孩子需要的那一刻，成為他可以開口的人。

一個孩子怎麼會走到那一步？

很多人會下意識想問：「怎麼可能拍到那麼多？她怎麼不逃？她怎麼不說？」

當一個孩子落入控制，他不是不說，而是『說不出口』。

某小學性侵案中，孩子事後透露：「我不敢告訴媽媽，怕她罵我『不乖』。」

香港防止虐待兒童會報告(2025)顯示，**接近五成**受虐兒童因「害怕父母反應」或「覺得說了也沒用」而選擇沉默。

信任關係是孩子的「安全網」

讓孩子確信「你會接住他」

安全感



孩子確信「你會接住他」

溝通基礎



依附理論：安全依附促進坦誠表達

信任建立



避免習得性無助，鼓勵表達需求

「永遠不關閉的溝通頻道」

- 「謝謝你告訴我，這需要很大勇氣。」
(肯定表達)
- 「這不是你的錯，我們一起解決。」
(解除自責)
- 「你當時一定很生氣，需要我陪你想想怎麼處理嗎？」

日常建立「可說秘密」的習慣

- 「多謝你讓我知道你的感受」
- 目的：讓孩子習慣「表達負面情緒會被接納」。

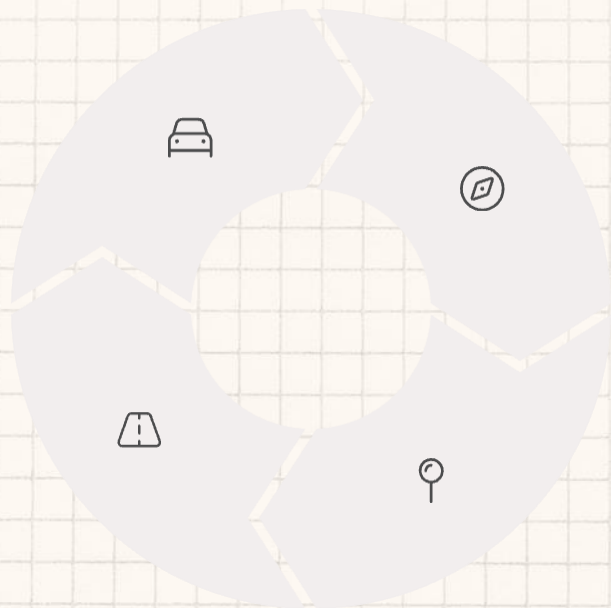
做孩子的「顧問型父母」

駕駛座
幼兒期全面引導

副駕駛
小學階段協助決策

獨立駕駛
成年期完全自主

導航系統
青少年期提供建議

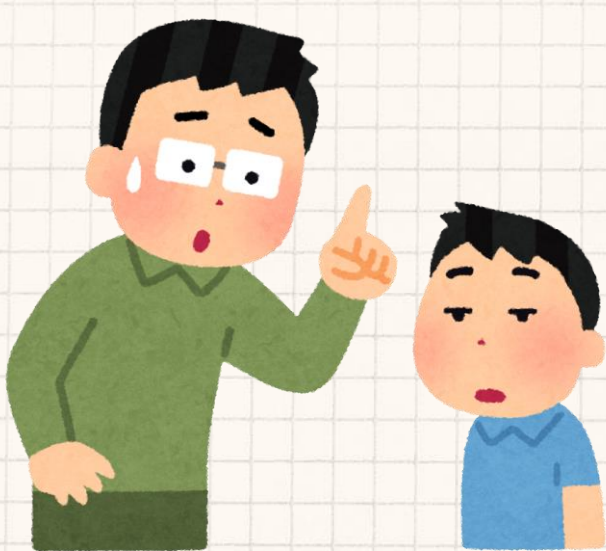


管教的目的是不是培養聽話的孩子，而是培養會做選擇的大人

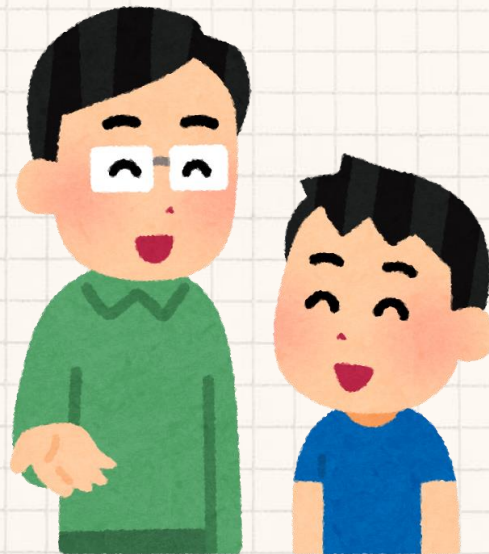
繪本分享



站在孩子的對立 VS 站在孩子的身邊



- 不自覺地以權力把孩子推遠
- 孩子的服從讓自己安心



- 嘗試在孩子的視覺了解其想法及需要
- 尊重孩子的想法並嘗試對話

主動拋出和解的橄欖枝



撫平 (Repairing) 重新建立聯繫及安全感

- 對自我撫平：
了解自己當下的情緒及反應
- 與孩子進行撫平：
承擔責任、與孩子商討未來該如何處理
- 向孩子表達愛

個案分享





Q & A



<https://forms.office.com/r/gSHkRYP6bx>

≡ Thank you ! ≡