

舉證實例 說明事件後果 文/覃事成 (新北市)

孩子說話不算話，違背承諾，往往是受不了環境的誘惑，得引導他排除引誘因素。

收到學校健康檢查的

身體質量指數通知，上面還載明體重過重對健康的影響，肥胖對健康造成何種威脅等。兒子的表不要努力減重，不再

吃炸物。然而香氣撲鼻，美味當前，是很難控制的，成效不彰。

我舉出肥胖影響健康的實例，當孩子知道事件的後果，真的不再碰炸物了。輔以運動，終於恢復正常體重。所以，讓孩子看到後果，有助於提升自我控制的能力。誠信是良好人際關係的基礎，孩子說到一定要做到。

做到自律 距離夢想更近 文/陳佳娟 (新竹縣)

要賴的孩子被我與丈夫碎念時，不高興的回應：「大人還不是說話不算話！」導火線為與孩子之間「條件交換」後的承諾兌現，因為發生不在預期內的狀況，只好採取異動或取消一開始的協議。

意識到親子關係因誠信拉警報後，我與丈夫溝通並達成共識：不再以「要求孩子做任何事情」換取他們的請求，

而是讓孩子明白，絕對自律的人，才能獲得內心所追求的事物，包括能夠為自己說出口的話負責任，遵守約定等事項。

重要的是讓孩子看到爸媽願意承認錯誤，以身作則，說到做到。

當然，不可能一次到位，亦無法保證成效一定好，只能選擇相信彼此，期待親子共同進步與成長。

圖/蓮志影像

重視生活小約定 孩子學會誠信



孩子自制力差，在討價還價中，容易傷害親子感情，看爸爸媽媽如何化解失控難題。



規畫時間 緩解緊張關係 文/吳怡慧 (臺北市)

無論週末行程多緊湊，孩子總不願錯過每週一點五小時的螢幕時間，即使早該就寢，倒計時鈴已響，「再十分鐘就好」，或是熄燈後偷偷爬起來滑手機，這些

賴皮與失序的畫面，讓我一次次動怒、壓抑與失望。

曾嘗試心平氣和溝通，訂下雙方可接受的約定，也願意偶爾讓步，給孩子有延時的機會，

然而，孩子並未因此滿足，反而因不盡興而更快。

在溝通與讓步都未能幫助孩子建立時間界線的情況下，就必須引導孩子妥善分配這九十分鐘：若觀看影片

，須挑選適當的長度，連線遊戲若時間不足便不另啟新局；相對的，對合理範圍內的超時，保留彈性。

孩子學會規畫，終於逐漸緩解親子之間的緊張關係。

按部就班 避免匆匆忙忙 文/蔡明珊 (南投縣)

孩子熱中閱讀，往往投入就忘了時間，任大人怎麼督促，書本就是離不開；大人擔心近視度數攀升，時間控制差，課業怎麼辦？孩子老神在在：「閱讀又不是壞事，為什麼禁止？」

親子關係一度失衡，為此與孩子討論時間管理的重要，引導孩子規畫按部就班的習慣；不因個人拖延時間，最後才慌亂、煩躁。

討論過程中，引用孩子班上最近常使用的話語：「本來應該從從容容，游刃有餘，現在是匆匆忙忙，連滾帶爬！」孩子會心一笑。我想，她懂了……

以身作則 建立親子互信 文/陳彥如 (新北市)

孩子許下承諾時，往往信誓旦旦，隨時間流逝，因自制力不足而否認來規避責任。為引導孩子學習誠信，我們家逐步發展出「視覺化」的管理方式。

每當親子達成共識時，便利用電腦詳細記錄承諾內容，列印出來由孩子與父母共同簽名，並張貼在家中顯眼處。當孩子想反悔時，白紙

黑字能代替大人，溫和的提醒他當時的決心，減少逃避的空間，也讓原本抽象的自制力轉化為具體可依循的行為準則。

我們深刻體會「身教」才是最有力量的引導。當孩子看見父母信守承諾的態度，約定不再只是外在規範，而是建立親子互信的基石；父母以身作則的行動，也成了孩子將誠信內化的重要養分。

徵文 媽媽來PK

孩子不愛打招呼

孩子不願和人打招呼，尤其是見到長輩怎麼也不肯開口，您家孩子會這樣嗎？

媽媽如何和孩子溝通，又不傷彼此的感情呢？歡迎媽媽各抒己見，文長三百字，2月23日截稿。主旨請寫「孩子不愛打招呼」。

