



壹、何謂現代『新』好父母

- ◇ 做牛做馬，憂內攘外
- ◇ 事必躬親
- ◇ 事務性親子關係
- ◇ 便利銀行
- ◇ 培養「寄居蟹」的工廠

貳、您!對自我的了解，情緒的認識

◇ 學習溝通前，說說你自己

- ✓ 我的個性：如：內向，靦腆，被動或是積極，樂觀，開朗
- ✓ 我的優勢條件
- ✓ 我的缺點是
- ✓ 我的興趣是
- ✓ 我對人的態度是
- ✓ 我的價值觀，道德觀，家庭觀念是
- ✓ 我的壓力因應程度
- ✓ 我的情緒管理能力
- ✓ 我的表達能力

- ◇ 自我檢視，您常出現哪些情緒？
- ◇ 檢視不能接受自己的部分是什麼？
- ◇ 再檢視不能接受另一半的部分是什麼
- ◇ 與孩子的心情是同步的嗎？
- ◇ 深呼吸!請先疏通自己的情緒吧!
- ◇ 先處理情緒再處理事情，別讓情緒破壞了親子間的關係



參、身處這世代，別讓孩子成為憤怒「鳥」世代

✧ 青少年發展狀態的重要特徵

- ✓ 「我」：強烈的自我意識，凡事以我為出發點
- ✓ 「友」：在意與朋友的關係，重視同儕團體
- ✓ 「感情」：對情、愛的感受敏感，強烈，容易對異性產生興趣

✧ 面對青春期的孩子，接受他們的成長轉型，彈性看待他們的態度

✧ 大悶鍋的青少年階段；悶什麼??

1. 「課業、升學壓力大，功課做不完，睡眠時間少」
2. 「缺乏自信覺得自己沒有什麼優點」
3. 「不滿意自己的外貌或身材，覺得自己太胖」
4. 「親子衝突：父母對我的要求或期望太高，不被了解」
5. 「人際困擾：在意同儕看法，評價。期望被接納與認同」



✧ 父母學習著以鼓勵與欣賞，而非指責與批評的眼光，來看待青春期的孩子。

✧ 青少年常見的壓力

- ✓ 不知道自己的特質
- ✓ 學業的壓力（看不到未來，低成就表現）
- ✓ 家庭的壓力（父母忙於工作、過度管教、缺少良性對話、家庭關係冷漠或衝突缺乏溫暖，支持）
- ✓ 缺乏自信，期待被認同
- ✓ 同儕的比較、支持或接納等（重視同儕勝於父母）
- ✓ 自我懷疑、不確定感、焦慮、恐懼，容易焦躁主觀：「以大人的角度為中心」。

✧ 青少年對壓力的反應

- ✓ 爆怒、混亂
- ✓ 冷淡又苛薄自私的言行
- ✓ 頂撞、大吼大叫
- ✓ 壓抑、憂鬱、自閉
- ✓ 堅持主見，不妥協
- ✓ 常見話語：「白癡、智障、你很煩ㄟ、少囉嗦、走開、別管我、無聊、去死啦、屁啦、閉嘴」

肆、影響親子溝通之因素

✧ 自我狀況：

- ✓ 認知模式、價值觀、個人理想與期待、自我肯定、身心健康狀態等
- ✓ 了解你的壓力源
 1. 不接受事實：『為什麼是我？為什麼會這樣？』
 2. 在意他人：自信不足，貶低自己，依賴他人、重視及敏感他人的看法、反應。
越是為憂煩，憂愁未來，煩惱越多
 3. 期望過高：挫折容忍度低，高標準卻低成就，就以『二分法』來決定對錯好壞。要求完美的性格~A型性格
 4. 表達欠佳：如：悶葫蘆型、暴力型、委屈求全型
 5. 負面思想：如：鑽牛角尖，凡事抱持悲觀心態。
 6. 不了解身體反應：如身心症，藉由生理反應心理的壓力警訊。可藉由放鬆訓練、自我暗示、冥想等方法達到身體放鬆的功效。
- ✓ 認識個人認知模式與學習放下
去除非理性想法：
絕對、必須、一定、應該、沒辦法、不可能、做不到、很糟糕、氣死了、我沒用
- ✓ 首要之務：認識問題的性質，調整思考、改變固執習慣。『有那麼嚴重嗎？』，試著把問題縮小，勿過度放大。

✧ 如何看待您的孩子：接受與尊重他的獨特性

✧ 與家人的溝通模式(如：原生家庭、配偶)

➤ 親子衝突類型

命令者、法官、威脅者、說教者、萬事通、斥責



伍、了解溝通的重要性

- ✧ 簡報欣賞：當你的知覺產生了錯覺時
- ✧ 短片欣賞：事情不是如你所想的那樣
- ✧ 溝通的目的在於去除兩個人之間的阻礙，讓訊息暢通無阻，不但要讓人明白，而且要有回饋。
- ✧ 有效溝通，聽懂「話」和「話背後的情緒」，並給予接納和回應。

- ✧ 看圖~~說話!!
- ✧ 溝通基本的原則：學習聆聽、同理心、確實做到「聽到」、「聽完」、「聽懂」，注意語言、副語言及非語言的訊息
- ✧ 如何做好優質傾聽者與陪伴者
 - ✓ 專注與傾聽：與對方談話過程中，談話者語言與非語言行為反映出，自己正全神貫注聆聽對方的語言表達，細讀對方的非語言行為，關心、同理與重視對方的談話內容，用心的了解對方的想法與感受。
 - ✓ 身體與心理的專注與傾聽
 - ✓ 80/20 法則：80% 聆聽，20% 說服。
 - ✓ 注視對方、注重肢體語言
 - ✓ 回應與探詢：可使對方感到你全神貫注地傾聽，如：「嗯、嗯」、「然後呢？」
- ✧ 同理心
 - ✓ 將心比心：人性都有其共同點，學會去感同身受
 - ✓ 放鬆心情：若你願意多花點耐心
 - ✓ 暢所欲言：從他話裡了解他內心想法
 - ✓ 設身處地：站在對方立場為他著想
 - ✓ 相信對方：能感受到你的誠意
 - ✓ 就事論事：避免人身批評，直接說明

陸、與孩子建立有 ♥ 愛，有效力的界線

- ✧ 親子溝通之道~搭橋篇
 - ✓ 知己知彼，百戰百勝
 - ✓ 認識與接受孩子改變
 - ✓ 接納孩子的特性
 - ✓ 處理自己的情緒，勿當出氣筒
 - ✓ 風箏哲學，線頭在手，抓住孩子的心
- ✧ 親子溝通之道~技巧篇
 - 不以諷刺、嘲笑與批評的方式來管教孩子。
 - 要中斷孩子所做的事情之前，先讓他了解原因。
 - 用「我……」訊息，做開頭來描述自己的情緒，而不用「你……怎麼？」



「你……應該？」來挑剔對方

■ 同理心的有效使用

◆ 鼓勵孩子從經驗中學習，有必要時才協助他，讓他從中獲得成就感。

■ 以幽默接納孩子才容易發現問題所在。

■ 耐心傾聽孩子的理由，斥責反而封住孩子的心，堵住孩子的嘴。

■ 給孩子說「不」的權利，更易建立親子間雙向溝通。

■ 多讚美你喜歡再看到的行為，孩子的不良行為會慢慢消失。

■ 給孩子替自己的行為結果負責任。

■ 給自己一段與孩子獨處的時間，讓他感受你對他的重視與關愛。

■ 把學習的權利交給子女，孩子遇到疑難時，引導他思考而不是告訴他結果。

陸、結語

✓ 溫故知新，別忘溝通的「撇步」喔！

✓ 讓樂觀成為一種態度

✓ 讓堅持成為一種信念

✓ 讓生命充滿喜悅與感恩

✓ 因為有愛，讓溝通無礙

~用心微笑迎接每一天~

