



許陳玉玟

當孩子的麻吉父母 ～家庭常規與親子溝通

心理諮詢師

國立空中大學生活科學系 教師

社團法人台灣再生力協會 理事長

台灣文化創意產業增值協會 理事長

社區大學/關懷據點 歌唱教師/比賽評審

德國萊茵TUV植物精油高級理療菁英講師

世界中醫藥學會聯合會植物精油專項技能認證

曾任廣播電台台語節目企劃暨主持人



當孩子的麻吉父母～家庭常規與親子溝通

親職教育的重要性

- 課程期待。
- 原生家庭。精心時刻。

知己知彼百戰百勝

- 您將來想要做什麼？自己決定，自己負責。因材施教。

有效的溝通技巧

- 用孩子聽得懂的語言溝通。
- 情緒管理與共情。青春六字訣。

家庭常規的養成

- 教養一致。共同約定。
- 時間管理。網路成癮。

麻吉的支持與陪伴

- 具體的讚美與肯定。擇其優。半杯水。
- 不做橡皮擦媽媽、直升機媽媽。
- 需要的不全是幫助，更需要陪伴。

一、親職教育的重要性

- 1、課程期待。
- 2、原生家庭。
- 3、精心時刻。



『讚美三部曲』



- 好的形容詞
- 具體的事實
- 詢問(以加強肯定其行為及眼光)

~~~演練.....



# 建立良好的關係

- ❑ 主動表達關懷：透過語言、思想、情感等方式與他人產生**互動**
- ❑ 善於察言觀色
- ❑ 積極傾聽 具同理心：對於客訴，**先**  
**自貶**，使氣消，再哀兵，後安撫。(實例)
- ❑ 真誠信任
- ❑ 普通事不普通看
- ❑ 你是特別的(榴槤、臭豆腐/蜂蜜蛋糕)

# 【聽】比【說】更重要



## □消極聆聽：

讓對方盡情的發洩，不做任何回應，使其情緒緩和後再出發。

## □積極聆聽：

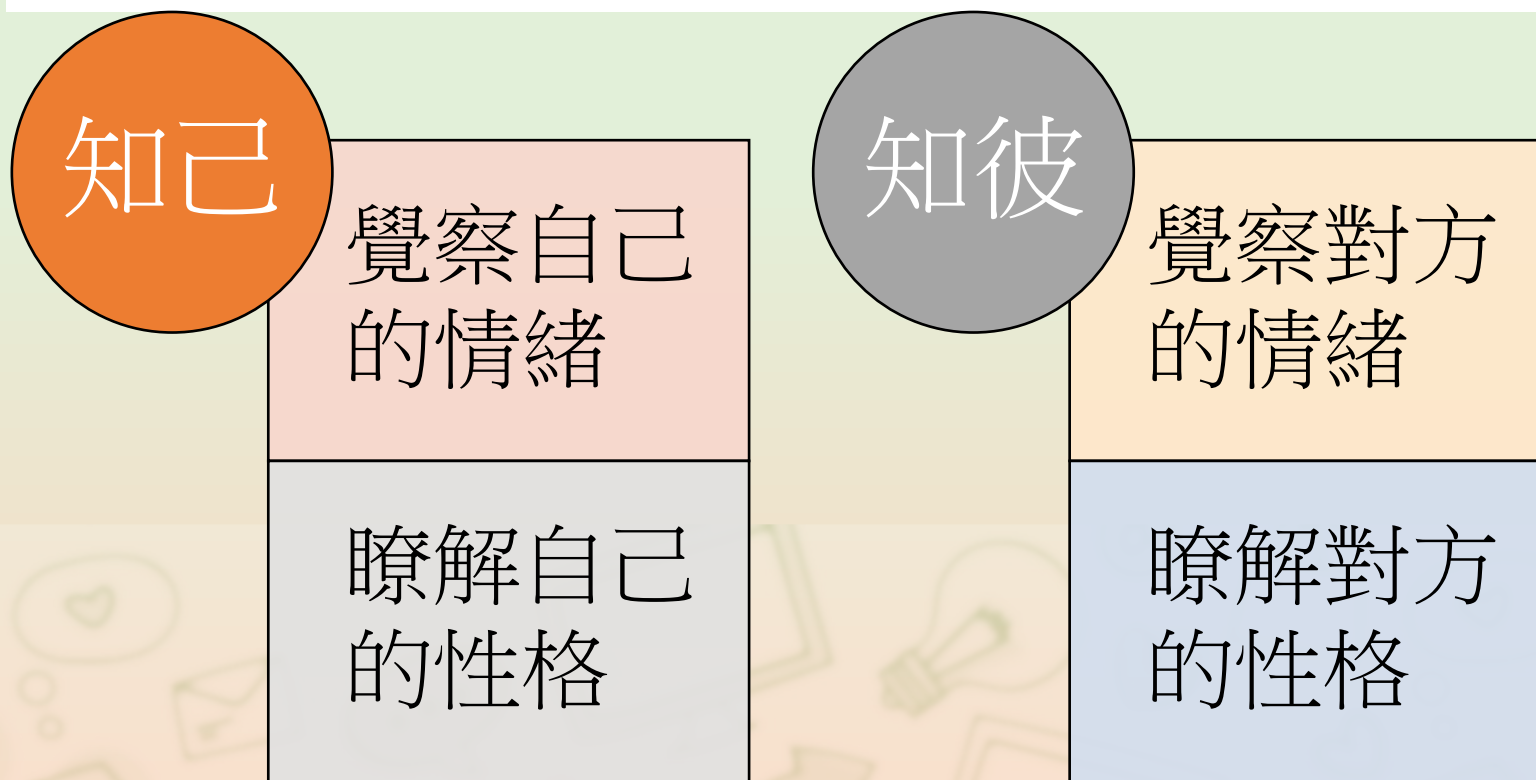
- 重複對方的話，【換句話說】
- 表達出您能了解說話者的感受，引發更深入的回應，像剝洋蔥。
- 聽出言外之意。
- 發問。

## 二、知己知彼百戰百勝

- 1、您將來想要做什麼？幫孩子找到自己的目標。
- 2、自己決定，自己負責。
- 3、因材施教。



# 知己知彼百戰百勝



覺察對方負面訊息，背後隱藏的感受與需要。

# 彼此的期待

- 對角色任務的認知
- 對角色任務的期待
- 認知差異影響期待的達成
- 對角色任務以外的期待
- 期待
- 承諾

# 期望需透過商討並達成協議與共識



- ✓此期望可能未達成協議就私自訂定？
- ✓我們根本不知道對方是否接受我們的期望？
- ✓我們需要充分瞭解對方的要求是？此要求會產生什麼後果？再給予承諾或協議
- ✓告訴對方你的期望是什麼？
- ✓問清楚對方的期望是什麼？

# 失望..



- 當期望或承諾無法實現時
- 生氣是因為對對方的期望沒有達成
- **有必要重新建立協議時，坦誠說出來**
- 無法履行承諾時，勇敢道歉
- 就事論事，提出抱怨

### 三、有效的溝通技巧



- 1、用孩子聽得懂的語言溝通。
- 2、情緒管理與共情。
- 3、青春六字訣。



溝通，從了解彼此的**情緒**開始。



1. 要為自身的**感受負責**。
2. 人們的苦惱不是因為事件本身，而是他們**對事件的看法**。
3. 辨識自身的感受背後隱藏的需要，**把需要表達出來**，這些需要就比較有可能獲得滿足。

# 溝通的基本觀念

- 溝通不是命令
- 溝通不是說教
- 溝通不是獨白
- 溝通是生活與工作的日常
- 溝通是雙向的
- 精確的回應對方的談話
- 注意用語、肢體表情、態度
- 重複確認溝通的訊息
- 用語要讓人印象深刻

# 溝通的黃金法則



- 你的\_\_\_\_\_ (行為)
- 我有\_\_\_\_\_ (感受)
- 我希望\_\_\_\_\_ (期望)

# 溝通的技巧

- 身段語氣、親切微笑
- 適時適地、情境氣氛
- 積極傾聽、覺察感受
- 掌握重點、言簡意賅
- 真誠善意、雙向互動



# 溝通的最高哲學

- 專注傾聽
- 換位思考
- 標註情感

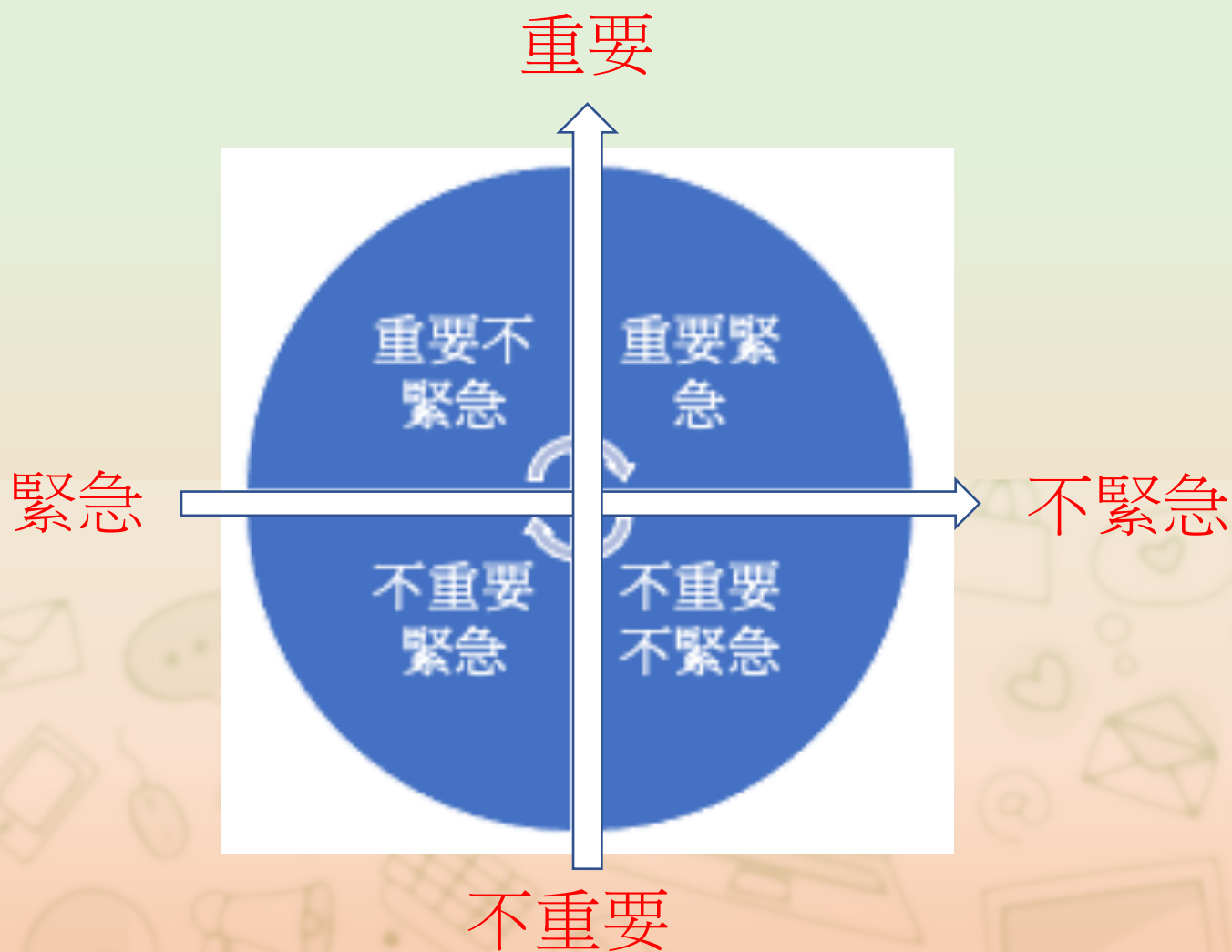
1. 把自己放空，以同理心全心全意的聆聽。
2. 使用正向的行動和語言去溝通。

## 四、家庭常規的養成

- 1、教養一致
- 2、共同約定
- 3、時間管理
- 4、網路成癮



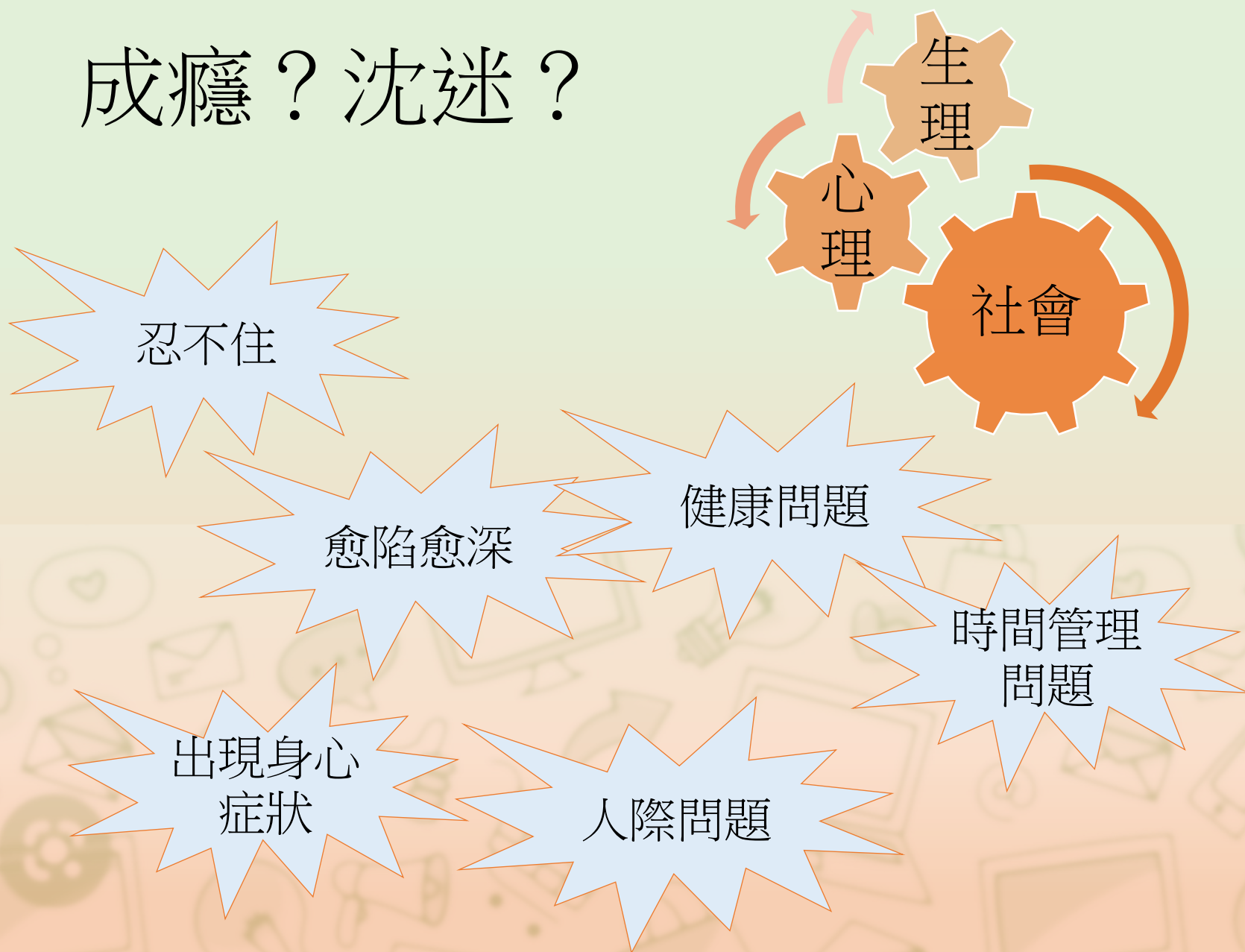
# 時間管理：優先順序



# 網路成癮

- 網路成癮於 2018 年 6 月底，已經由世界衛生組織（WHO）宣布為精神疾病的一種。
- 若當事人上網行為無法控制且造成日常生活功能失常，就能稱作「成癮」。
- 長達一年的持續狀態。（國家衛生研究院）

# 成癮？沈迷？



# 網路成癮的成因

- 現實生活中的**需求**無法被滿足。
- 是孩子在發出**求救**訊號。

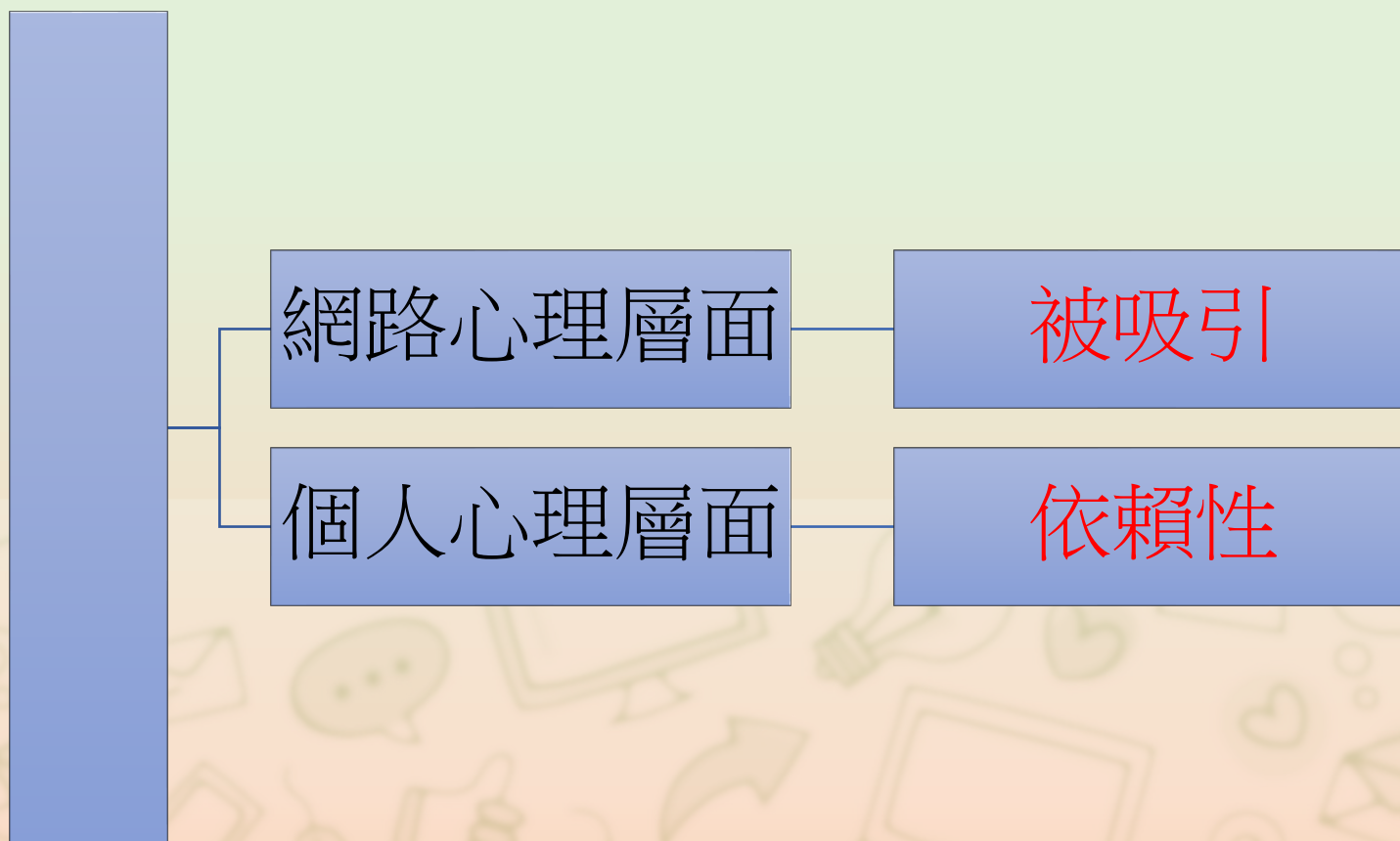
3C保母

習慣

管理失控

成癮

# 網路成癮的心理層面



# 孩子網路成癮嗎？

網路成癮評量測驗(公共電視，20題，翻譯自 Kimberly Young 的網路成癮評量表)

短版手機成癮量表(國家衛生研究院，4題)

網路使用習慣自我篩檢量表(衛生福利部心理健康及口腔健康司，4題)

網路成癮危險因子檢核表(台灣網路成癮輔導網，10題，每一題若4分以上，則需心理諮商的協助。)

# 網路成癮的親職教養

1. 溫和的關心
2. 同理的陪伴
3. 正向的引導
4. 耐心的等待
5. 開放的討論
6. 發展新興趣
7. 專業的協助

# 小結

- 電玩不全然毫無益處，只要選對遊戲軟體，也是一種啟發功能。
- 了解孩子的需求，也幫助孩子找到自己的生活目標。
- 孩子空閑的時間，父母應陪同思考與討論如何運用屬於自己的時間。
- 找到令他感興趣的事。
- 父母以身作則，陪伴親子共讀。
- 不要讓科技成為綁架人類的工具。

# 有溝通的共識，有彈性的規範。

- 『與成功有約』作者史蒂芬.柯維博士說：『人類最快速的溝通形式，是保有同理心。』
- 與孩子討論，寫下獎賞分明的規範。
- 縮短預告停止的時間。
- 有原則的訂定規範，但也允許特殊的情況作適當的彈性調整。(不作為好表現的獎勵)

# 讓孩子有法可循

- 共識的規範，**賞罰分明**。
- 說話算話，**言行合一**。
- **人事分開**，情感與說理。
- 孩子學會自我控制。
- 請他重複說 (確認聽到、聽懂)。
- 從孩子的角度出發(大小、高低、快慢)(**具體量化**)(同儕影響)



## 五、麻吉的支持與陪伴

- 1、具體的讚美與肯定、擇其優。
- 2、不做橡皮擦媽媽。半杯水
- 3、需要的不全是幫助，更需要陪伴。





人2 \* People2 : People2.com.tw



# 您常對孩子說？

父母可以是孩子



祝福的  
天使

上進的  
動力

父母也可以是孩子



咒詛的  
鬼魔

墮落的  
推力

# 麻吉父母

- 父母言行合一。
- 支持孩子的情緒發展。
- 覺察與聆聽孩子的表達。
- 同理孩子自律的建構過程。
- 鼓勵孩子努力的過程。
- 用肯定引導孩子有良好的價值觀。
- 適當的讚美孩子有良好的表現，但要更多的鼓勵和肯定。
- 鼓勵孩子設定目標，以終為始。
- 夢想需要有紀律，確實做好時間管理。

# 從談天到談心

- 創造支持性的溝通環境，營造氣氛。
- 把握溝通機會。
- 目標明確
- 方法正確
- 持之以恆



# 麻吉的親子溝通

1. 提供能促進、培養和保持子女情緒平衡所需的外在環境。
2. 幫助孩子發展正確的自我觀念和健全的自尊。
3. 示範並教導孩子做決定、選擇、評鑑和解決問題的方法。
4. 以言教和身教引導孩子的道德發展。
5. 當孩子學著克服生活裡的情緒難關時，給予絕對的支持。
6. 協助孩子的群體適應、人際關係。

從愛出發，只要『多一點』，就會感受到美好的變化。

- 多一點時間陪孩子
- 多一點包容與體諒
- 多一點讚美與鼓勵
- 多一點關心與觀察
- 多一點擁抱與傾聽
- 多一點互動與相處。