

2022/5/28 玉里高中親職講座

溝通與陪伴

講師：謝馨儀 諮商心理師



謝馨儀 諮商心理師

花蓮縣學生諮商輔導中心 諮商心理師

國民健康署青少年性健康促進諮詢計畫合作心理師

花蓮縣政府社會處、地方法院合作心理師

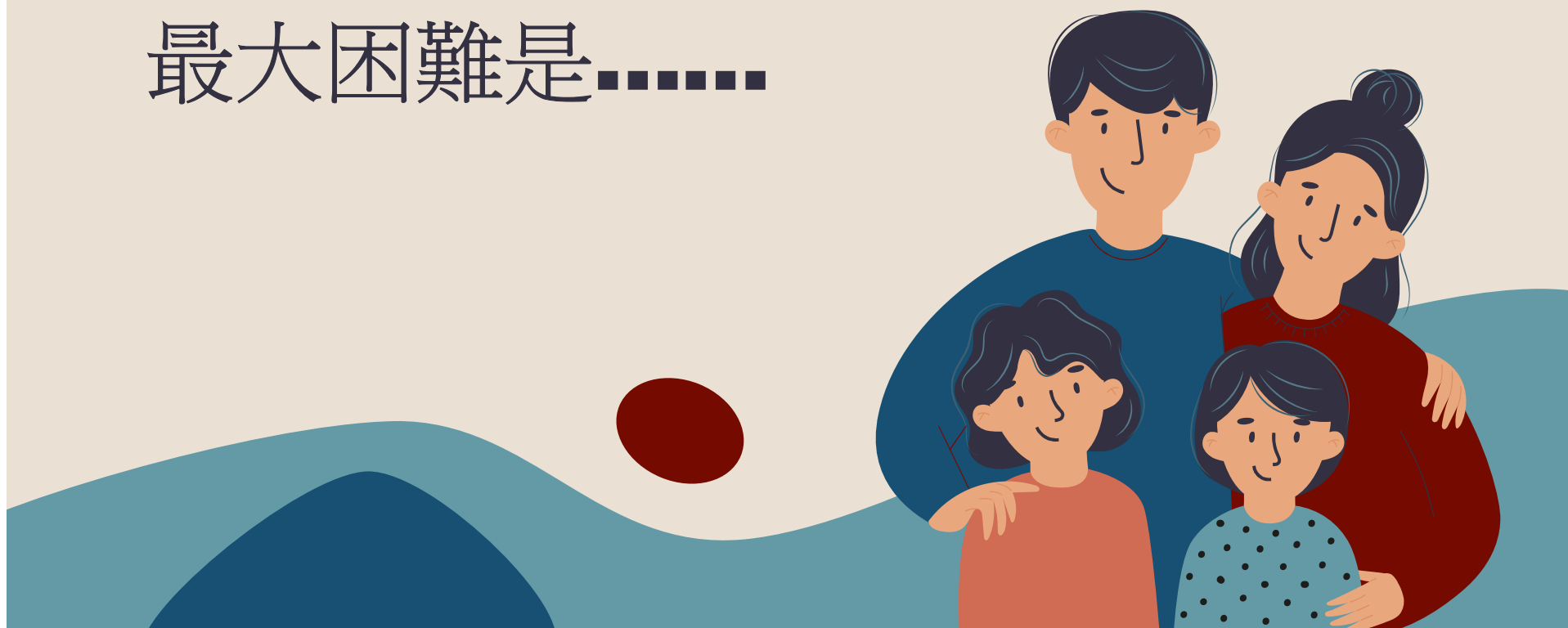
東華大學心理諮商輔導中心 諮商心理師

兒家協會、善牧中心、婦女福利中心、家防中心合作心理師

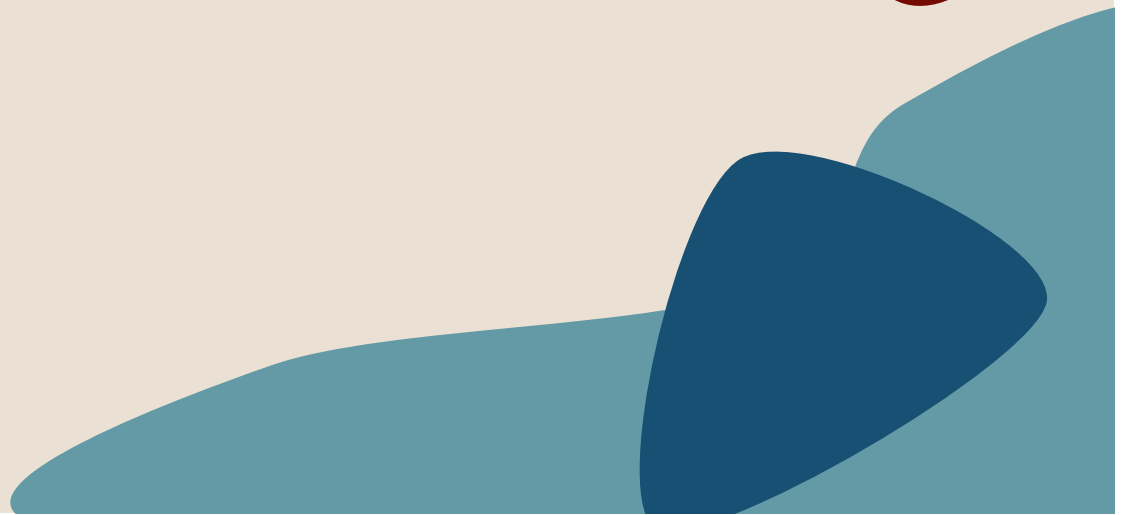
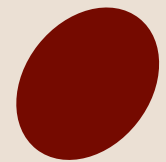
台灣洄瀾日暖多元教育協會 理事長

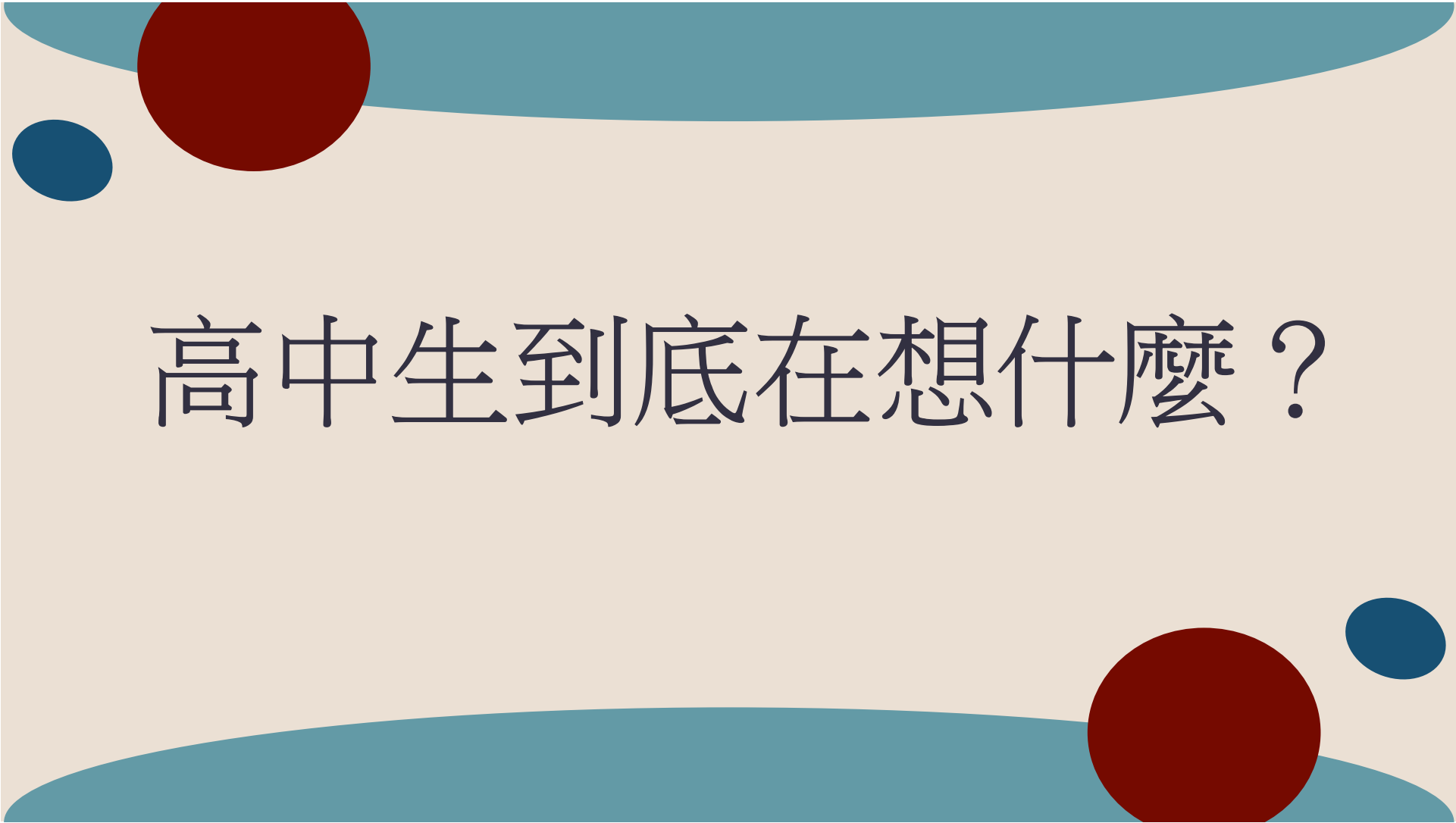
美的心理諮商所 所長

覺得和青少年相處的
最大困難是.....



知己知彼，百戰百勝。





高中生到底在想什麼？

衛福部**2018**針對台灣少年**(12-18歲)**調查

- 68% 與母親感情融洽、經常聊天，而父親有56%。
- 與父母意見不合的原因：生活習慣、課業與升學、使用網路。
- 37% 每天休閒活動為 2 - 4 小時，最常玩手機及平板
 - 男生TOP 3：手機及平板、球類體育、上網
 - 女生TOP 3：手機及平板、看電視、聊天或講電話。
- 52% 每日平均上網時間為 1 - 4 小時，
 - 最常使用 3C：聽音樂、看影片、發訊息、玩遊戲。
- 最感困擾的事情 TOP 3：學校課業、未來前途、選校。

少年發展階段的重點

● Erikson 社會心理發展理論 12-18歲

- 自我認同：我是誰？我會成為什麼樣的人？
- 主要的團體：同儕、人際關係

如何陪伴青少年

正向鼓勵

抓大放小

多聽少說教

手寫代替口述

做會道歉的父母

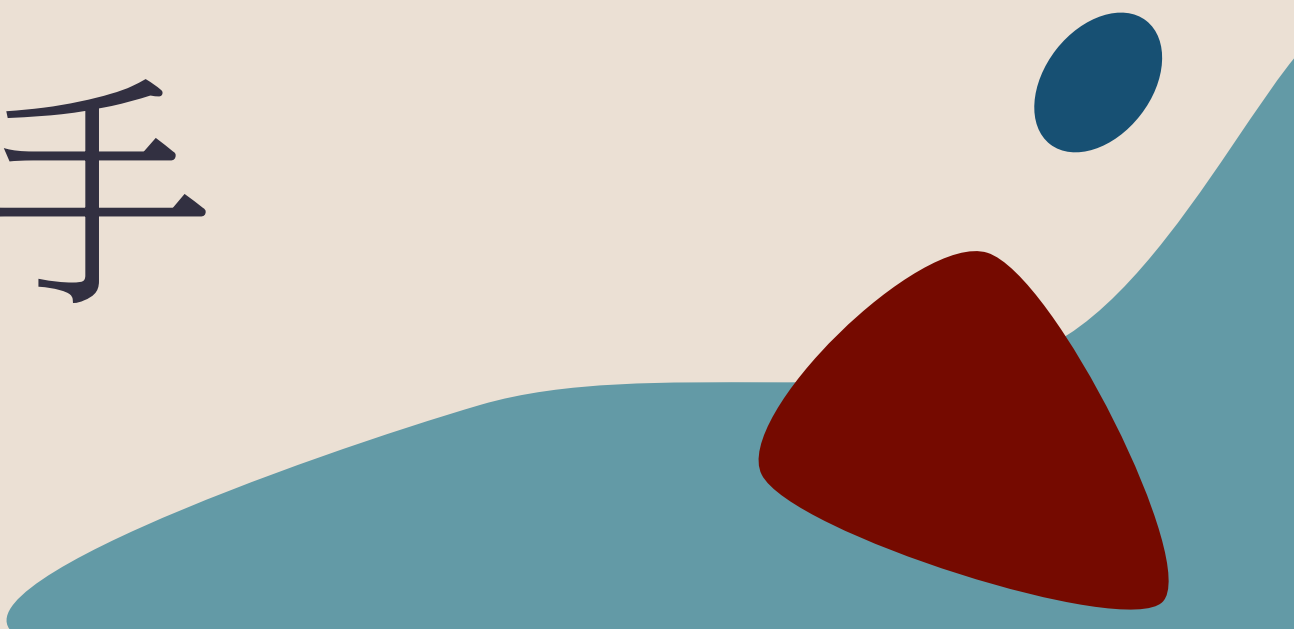




身教大於言教

那爸媽在孩子這個階段的任務是？

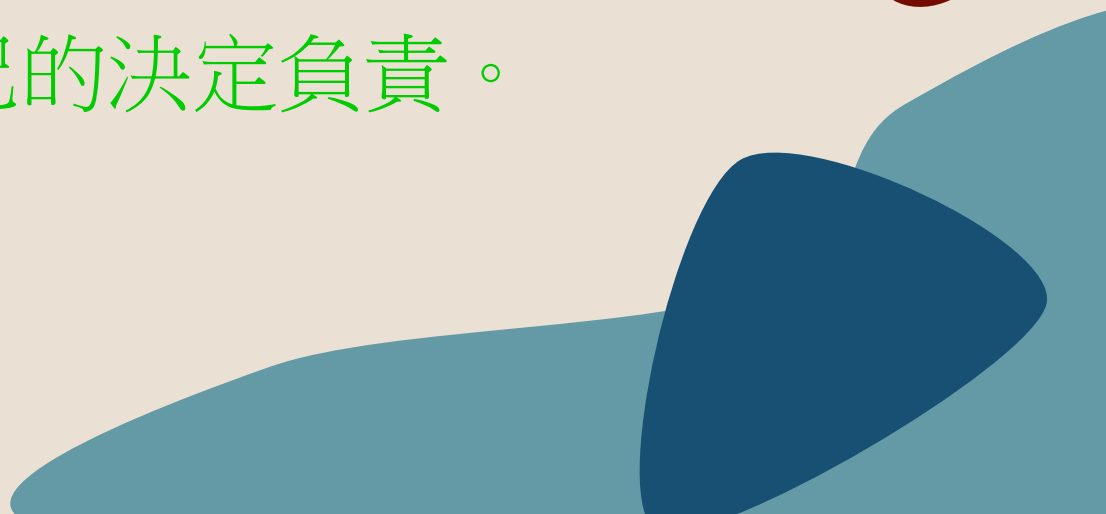
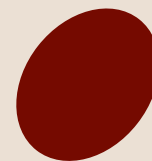
放手

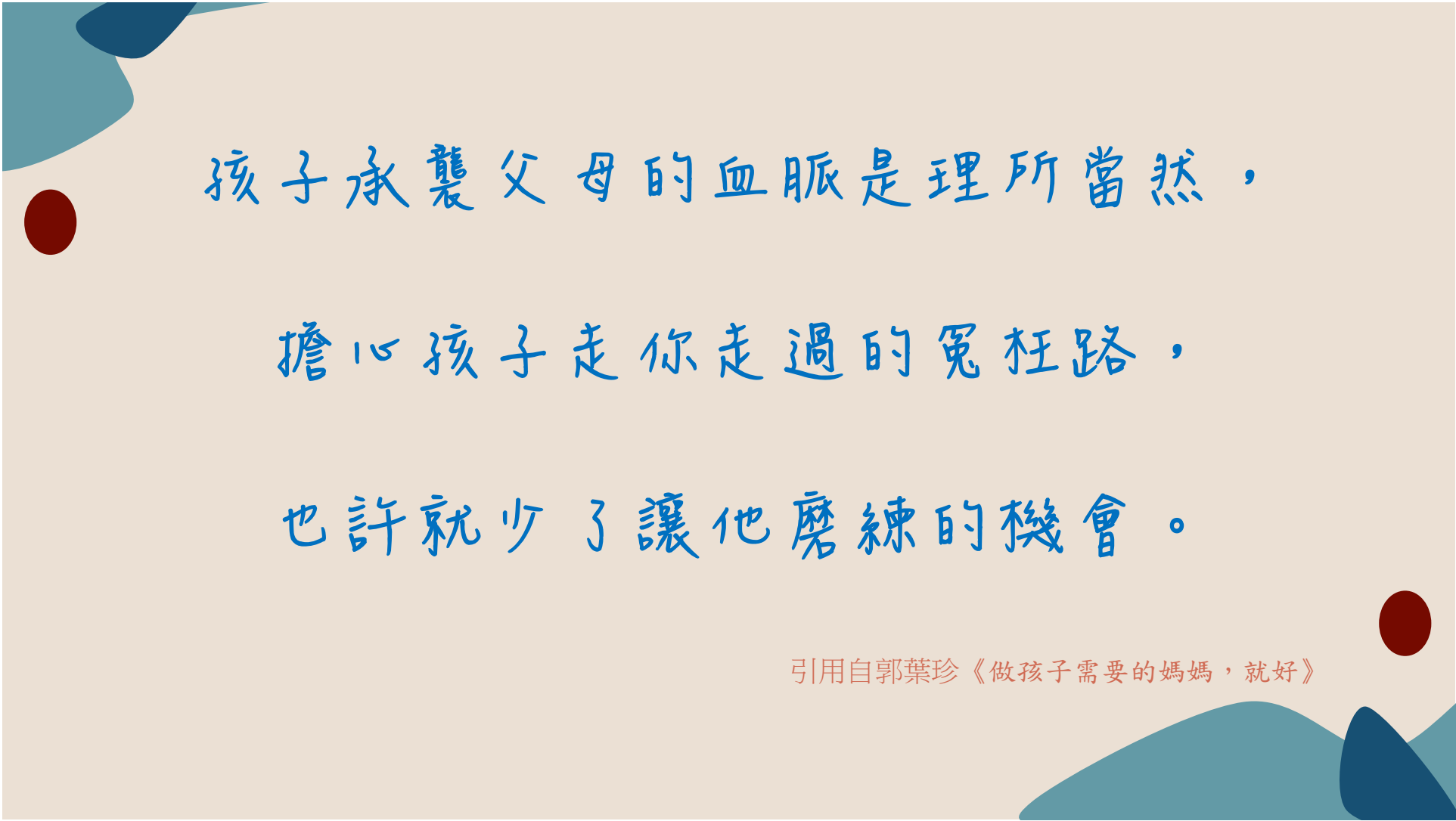


放手不是放生

讓孩子學習獨立做決定。

讓孩子為自己的決定負責。





孩子承襲父母的血脈是理所當然，
擔心孩子走你走過的冤枉路，
也許就少了讓他磨練的機會。

引用自郭葉珍《做孩子需要的媽媽，就好》

翰林書院學院xHansRed愛暖

SCN 三立新聞網

**你了解孩子嗎？這份問卷
感動百萬名家長**

世代教育大調查

Parenting style questionnaire

(1) 翰林雲端學院 - 貼文 | Facebook

感謝您對「世上唯一的問卷」影片的肯定與響應。我們整理了受訪孩子獨一無二的問卷內容中，較常出現的問題與您分享。現在，請您回憶您的學生時期，根據父母對您的管教方式，在以下選項中勾選作答。想想，是否曾對孩子做過呢？

- ☐ 1. 爸媽會逼我去讀書
- ☐ 2. 會盯著我讀書 (要求讀書時不能關房門)
- ☐ 3. 規定讀書的時間或方法
- ☐ 4. 爸媽不常徵詢我的想法或意願
- ☐ 5. 常被念不會自動自發
- ☐ 6. 爸媽曾擔心我會學壞
- ☐ 7. 爸媽常講自己以前學習經驗如何
- ☐ 8. 爸媽認為我成績或事情做不好
- ☐ 9. 意見不同時，通常認為聽他們的就對了

留言內容.....

關於尊重與信任：

- "我很討厭用 "命令" 的方式叫我做事，幫忙可以，但不要用命令的。"
- "長輩講不贏我們：你這什麼態度"
- "亂動我房間的東西"
- "我是為你好"
- 稍微回個兩句就說「注意你的態度！」「你是這樣跟父母講話的嗎？」他們罵人的時候態度就沒好過。

關於家庭氣氛：

- "有時還要承受媽媽跟爸爸吵架時怨氣，直接把怒氣全發洩在我身上"
- "整天吵架鬧離婚"



關於身教：

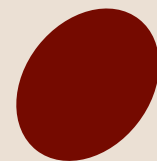
- "叫我遵守的事，父母自己也沒遵守"
- "自己都不去做，還叫我去"
- "說到不做到"

關於了解：

- "好不容易可以放鬆休息，總愛說一句不要再玩了，每天只知道玩都不讀書"
 - "為什麼別人都做得到你做不到"
 - "不給我發洩壓力的時間，自己卻可以哭或生氣大罵"
 - 父母：成績不重要，重要的是你有沒有努力（當他們看到我的成績）
父母：我就知道你沒有盡力
- 

家長的自我照顧

你累了嗎？有好好休息嗎？



了解自己的狀況



睡眠

睡眠充足品質好



飲食

吃得好吃得飽



情緒

能了解、陪伴自己的情緒



壓力

有合適的紓壓管道



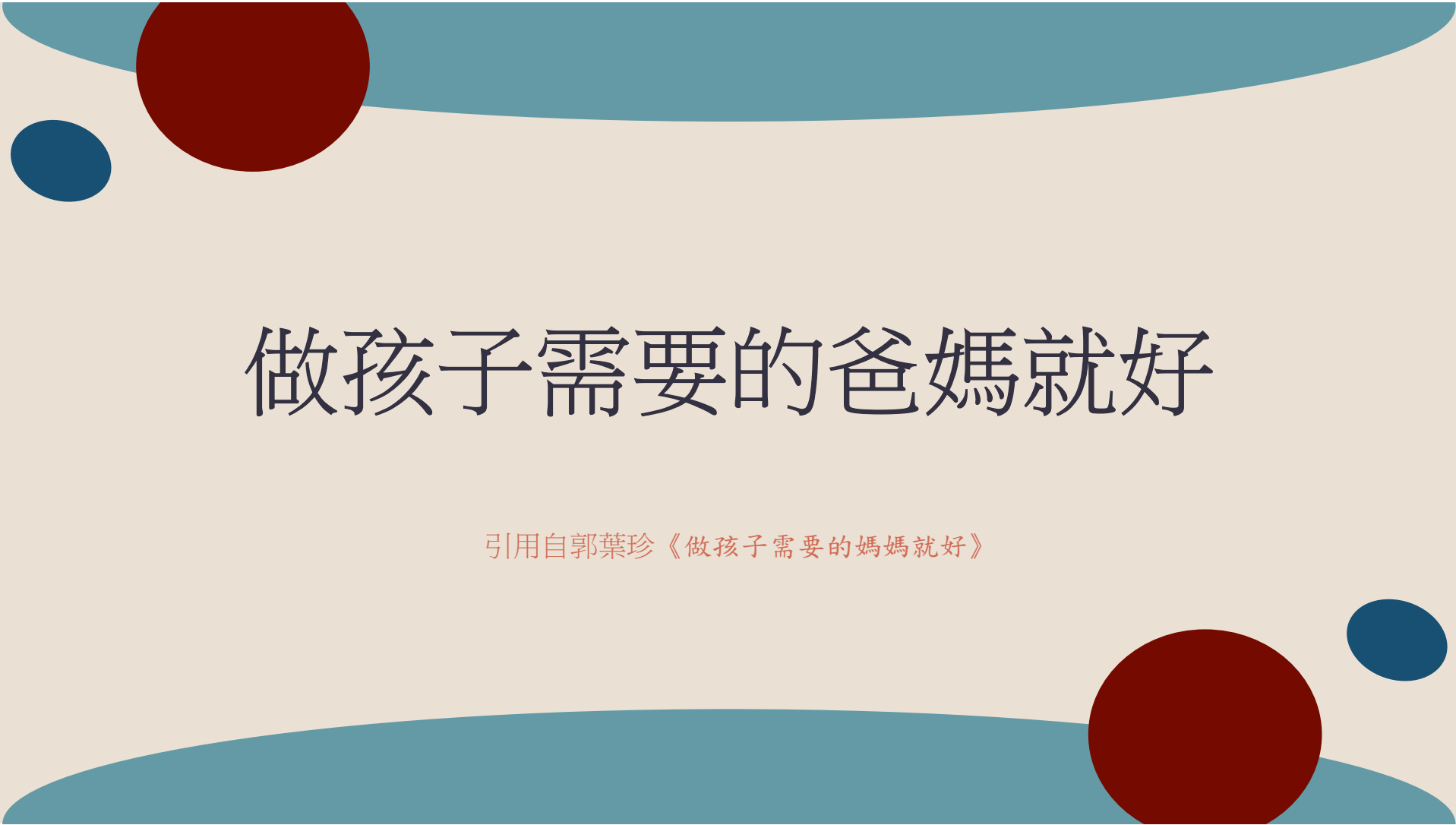
運動

足夠、規律的運動



關係

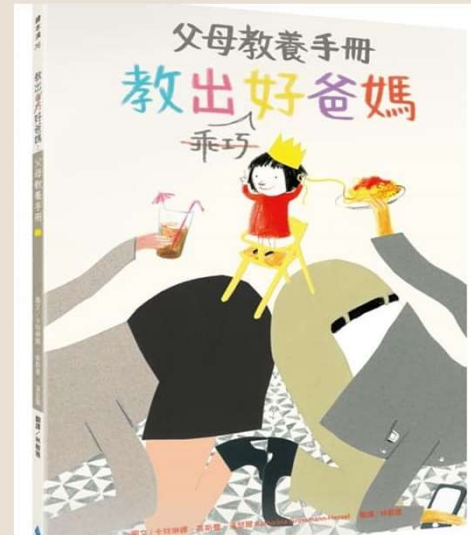
有了解你、支持你、能聽你說話的人



做孩子需要的爸媽就好

引用自郭葉珍《做孩子需要的媽媽就好》

推薦書



The image features a light beige background with a stylized design. At the top and bottom, there are teal-colored curved bands. In the top-left corner, there is a large dark red circle and a smaller dark blue circle. In the bottom-right corner, there is a large dark red circle and a smaller dark blue circle. Centered in the middle of the page is the text "Q&A 時間" in a bold, dark blue font.

Q&A 時間

Thanks

感謝您的參與！

