

親子溝通一點通

莫茲婷



諮商工作

格瑞思心理諮商所所長

年資：今年第27年

服務對象：兒童、青少年、家庭、成人

文字工作

《小心青春禁區，2014》

《青少年的情緒風暴，2019》

「陪伴者兒少生涯教育協會」現任理事長

陪伴者實驗教育機構：服務憂鬱、學校適應不良、拒學國高中生



今天要談：



安全的關係連結如何使
溝通順暢



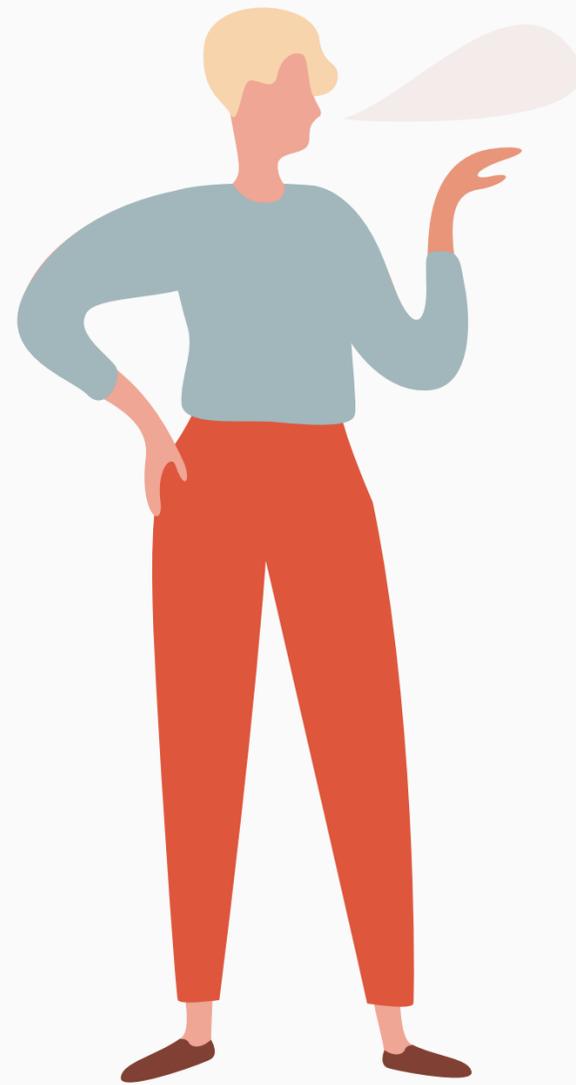
如何能和青少年孩子
好好溝通



Q & A

角色簡介

媽媽



青少年孩子 (小花)



1

什麼！你待在家
只會一直滑手
機。你不想去學
校，到底有什麼
問題？



媽，我跟你說，我
明天不想去學校
了，在學校好煩！

2

你這是什麼態度啊！
你根本沒有正當理由請
假，你就是給我去！



我就跟你說 我
不 想 去！你一
直逼問很煩耶！

3

什麼心情不好？有什麼事讓你不好到連學校都不想去？



我心情很不好，想請個假不行嗎？

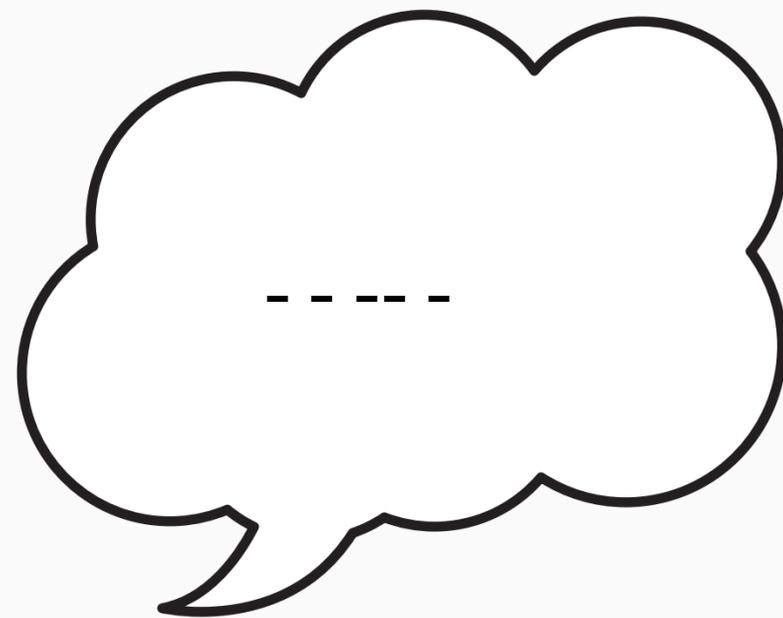
小花沈默了--

媽媽接著說--



4

你說啊，你不說
我怎麼知道？





此時此刻的媽媽
是什麼樣的心情呢？



我才不想跟你說

The
End

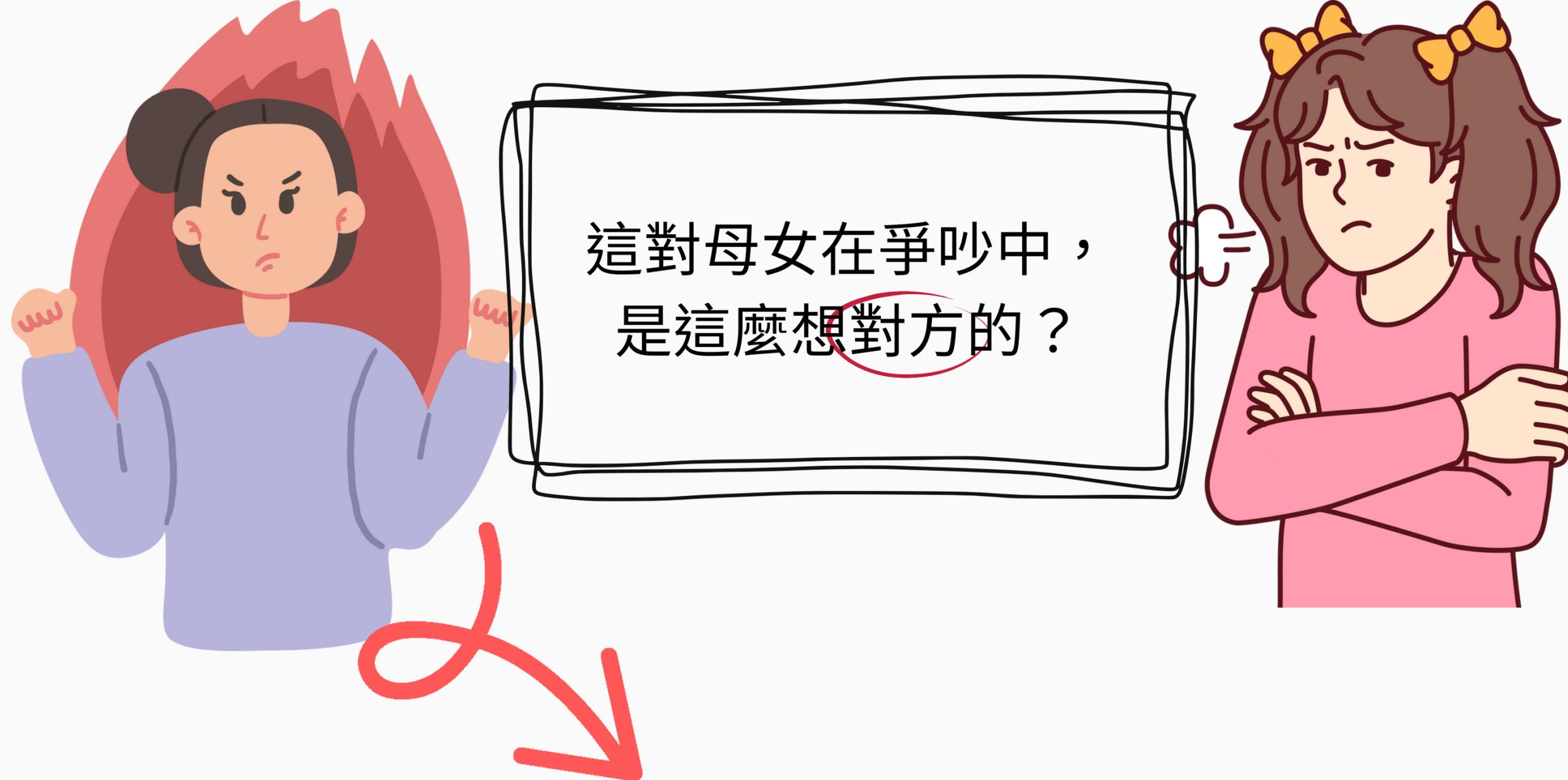


小花---

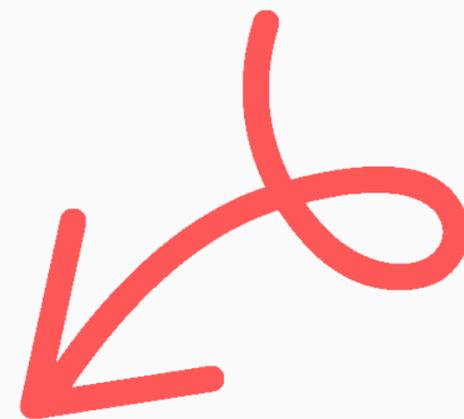
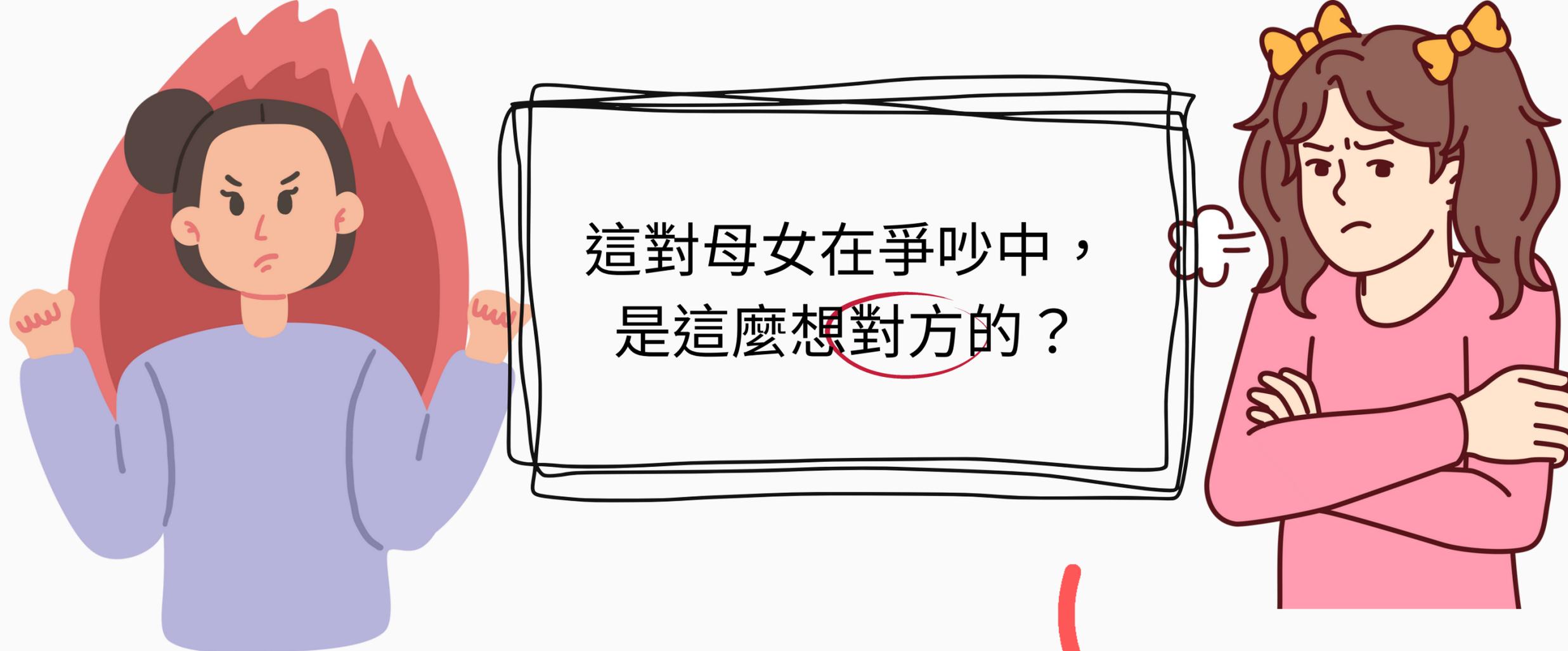
這對母女在爭吵中，
是這麼想對方的？



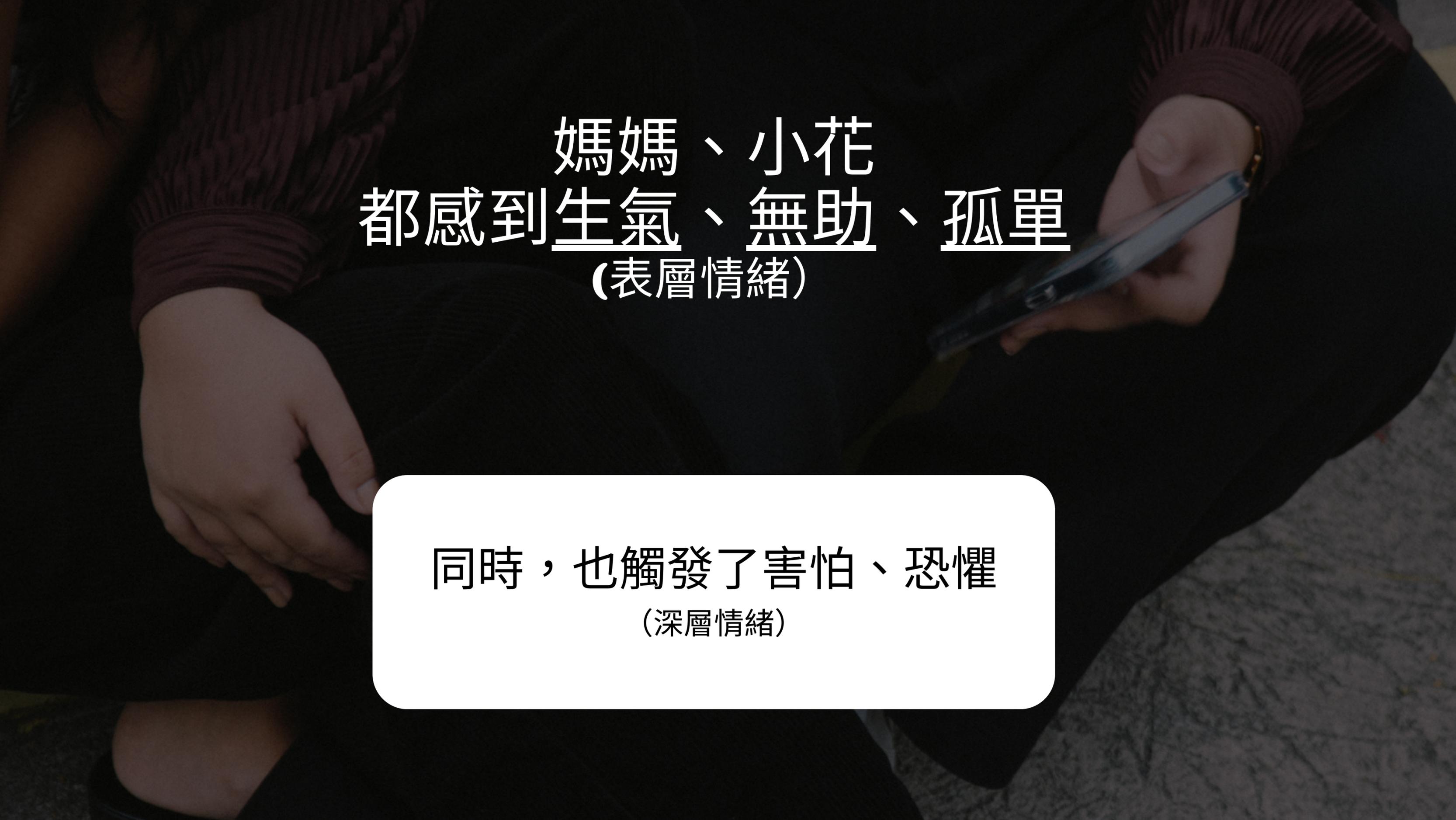
媽媽---



1. 小花怎麼可以隨便說請假就請假
2. 小花的態度很不佳
3. 小花發生什麼事了，她不跟我說讓我很擔心



1. 媽媽總是要我聽她的
2. 媽媽不能了解我
3. 媽媽不關心我內心的想法

A person is sitting on the floor, looking at a smartphone. The person is wearing a dark, long-sleeved top and dark pants. The background is a light-colored, textured surface, possibly a carpet or rug. The overall mood is somber and reflective.

媽媽、小花
都感到生氣、無助、孤單
(表層情緒)

同時，也觸發了害怕、恐懼
(深層情緒)



人類的腦部會將孤立以及可能失去愛的關係設定為「**害怕、恐懼**」反應

失去了依附連結會
威脅到生存！

恐懼

會引發兩件事



Fight(戰鬥)



Flight (逃跑)



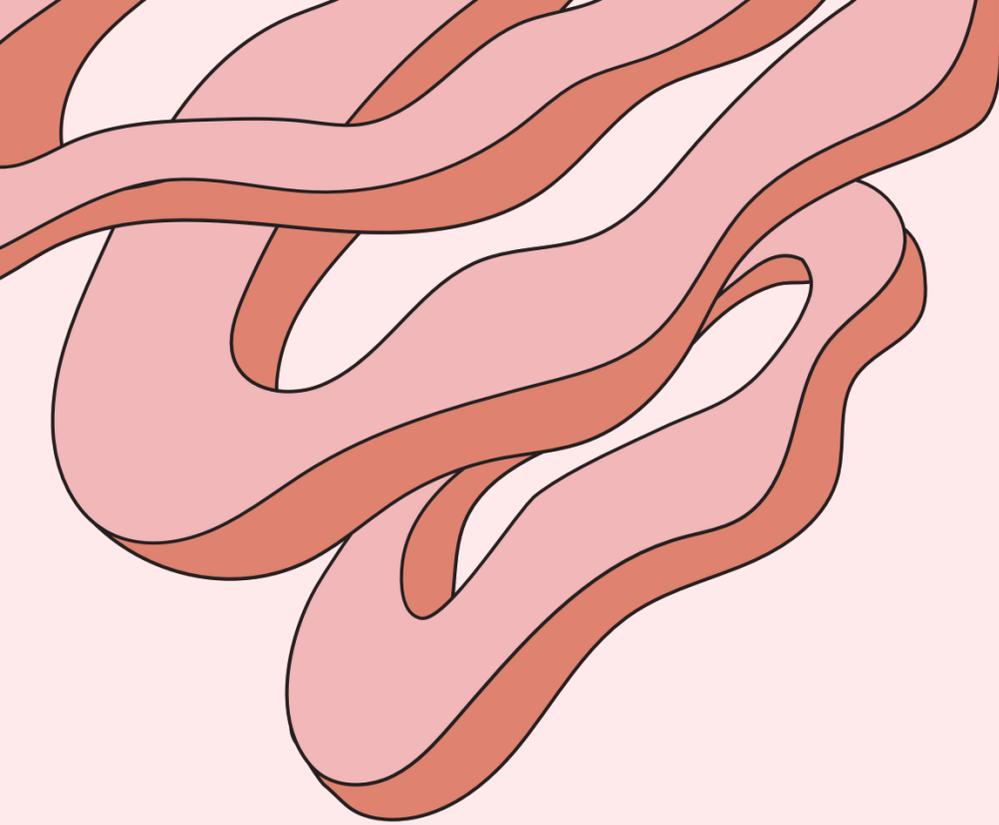
憤怒、批評、要求

抽離、冷漠

治療「恐懼」最好的良藥是？

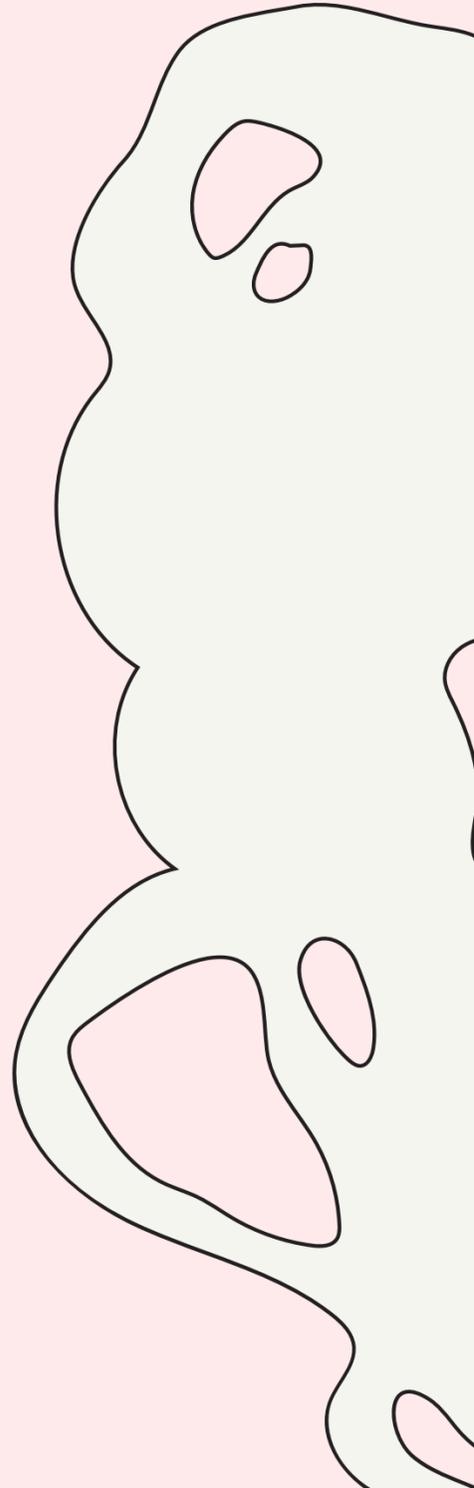
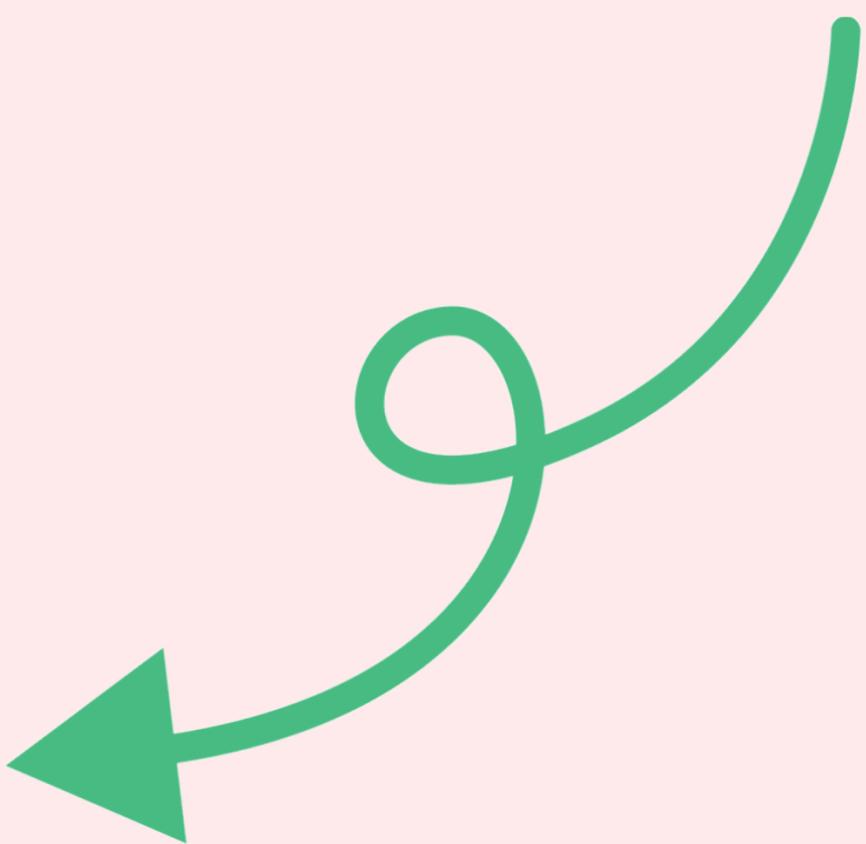


安全的關係連結



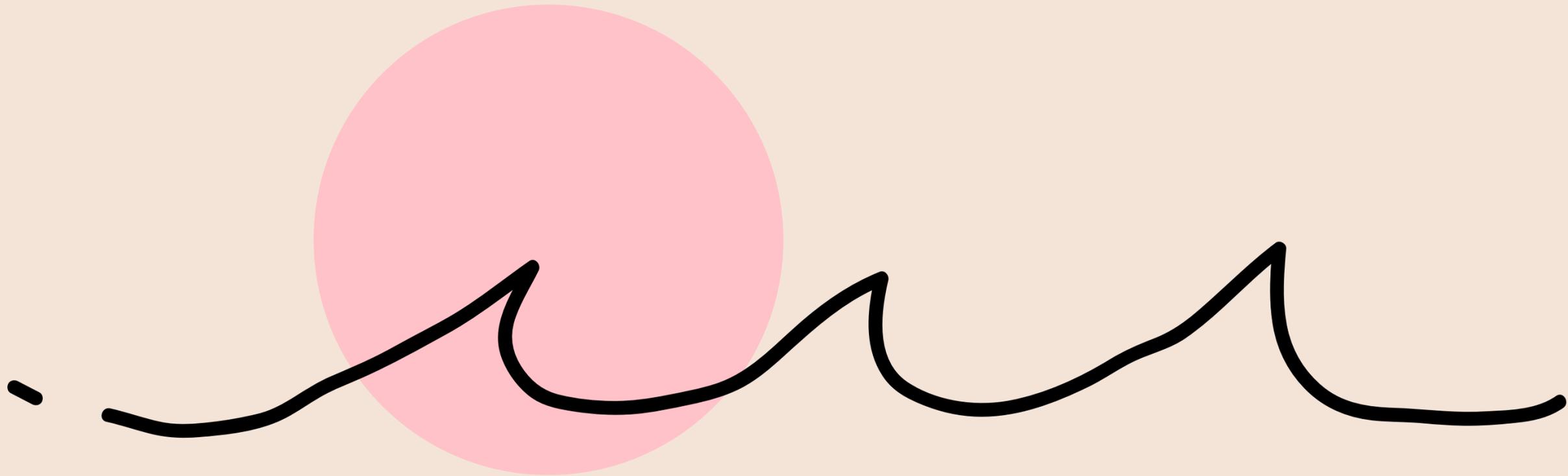
安全的關係連結
使溝通順暢

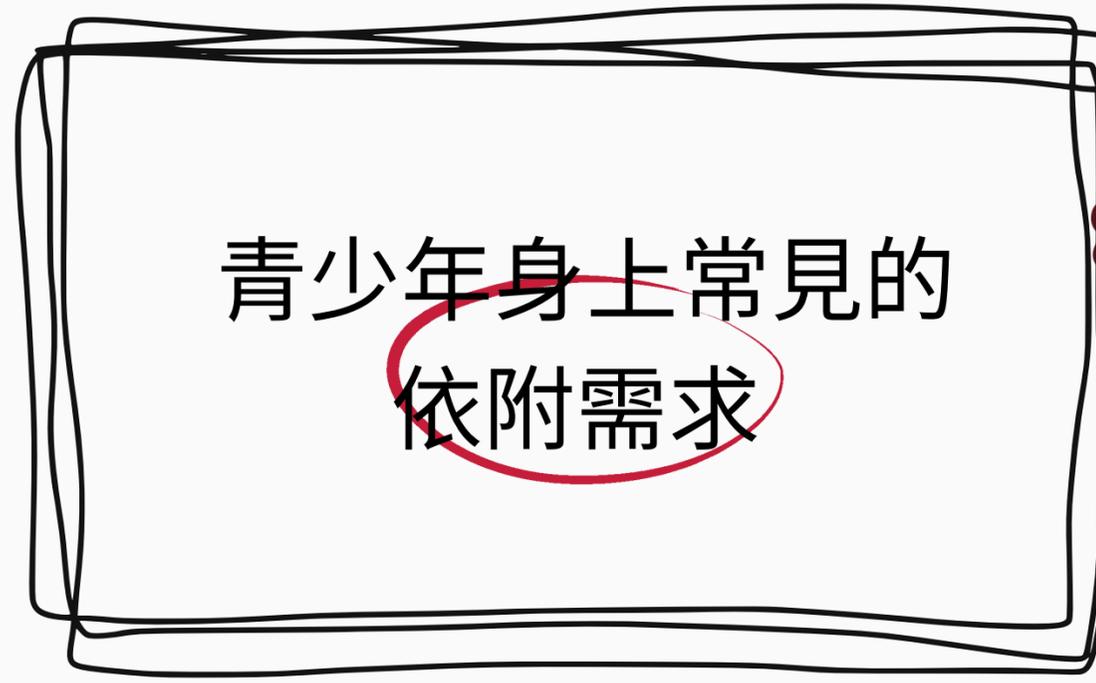
理解力
是溝通的基石



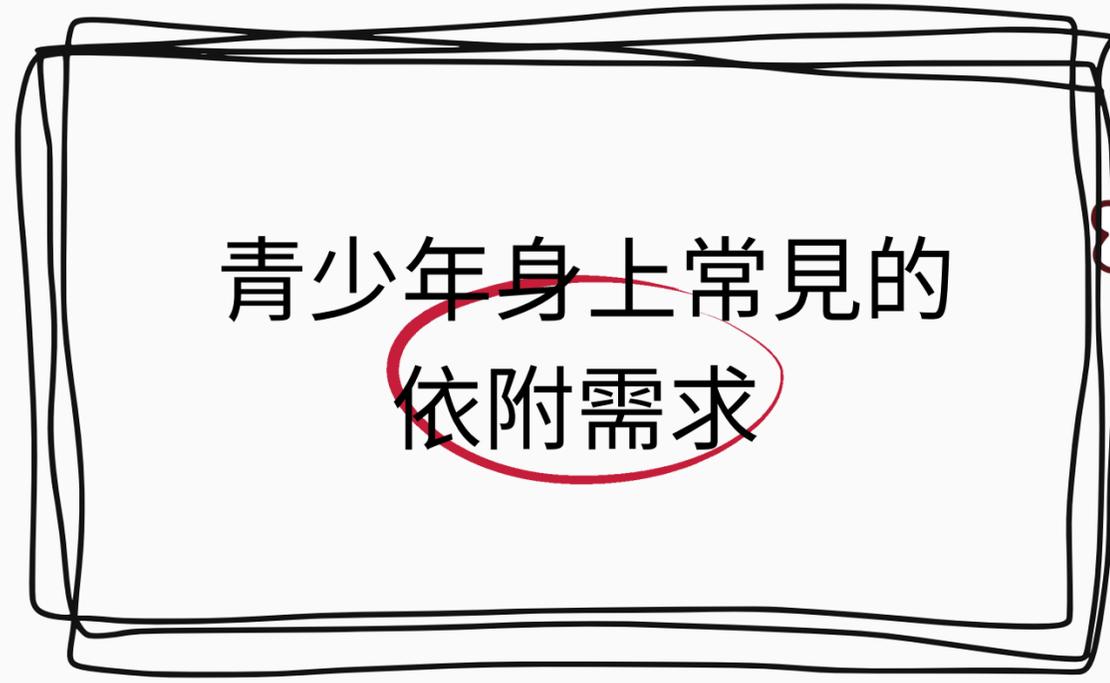


先從「依附的需求」來理解--

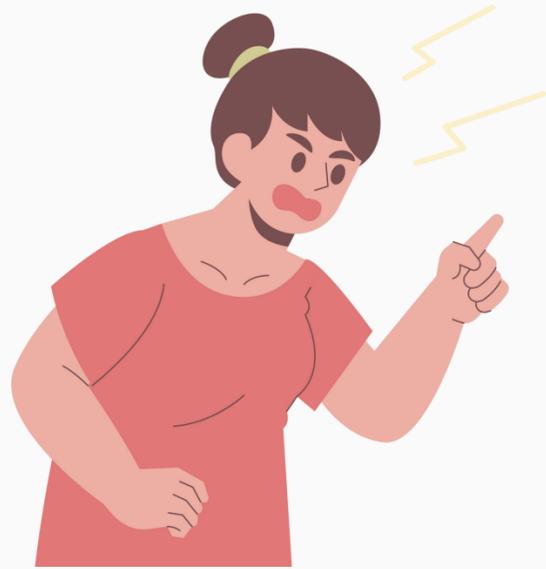




1. 我的心情、想法是被父母了解的，我是可以跟他們討論跟聊天的。
2. 我的父母有容錯的空間，我的缺點跟不足是被父母接納的。
3. 我的心意、選擇、努力跟表現是被肯定的。
4. 我的爸媽喜歡我、也欣賞我，覺得我是好孩子，以為我榮。我不會被比較跟批評。



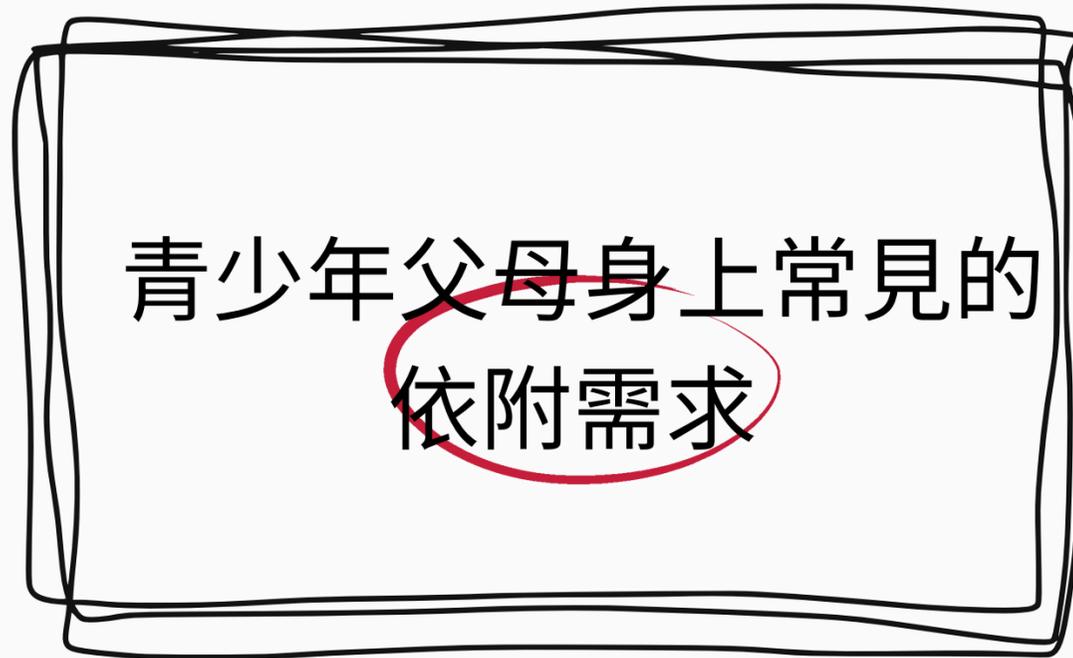
5. 我的想法跟需要是被重視、被在乎的，他們會記得也會回應我。
6. 在我需要爸媽幫助我、給我一些照顧、指引、或保護的時候，他們是會給我的。
7. 我的父母尊重並信任我，給我空間自己做決定。
8. 家裡的情況是可預測的、穩定的，父母是不失控的。



青少年父母身上常見的 依附需求

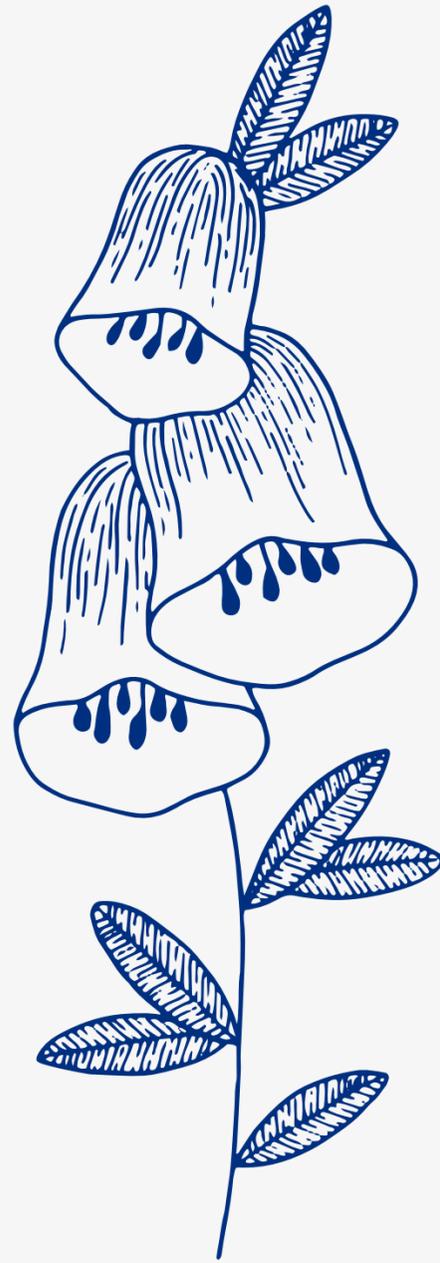


1. 家中的規矩、行事準則、父母的擔心跟想法，孩子是了解的。
2. 家裡的匱乏或父母的不完美，孩子是接納跟不會批評或嫌棄的。
3. 我對孩子的付出有被感激、我作為父母的努力有被肯定，在孩子眼中我是個好爸爸/媽媽。
4. 孩子喜歡跟我相處、跟我是親近的。



5. 我的看法和感受，是被孩子重視跟在乎的。
6. 感覺到孩子長大了，可以分攤家務或是知道為父母著想。
7. 不被孩子排斥、摒除在心門外及生活圈外，或沉默以對的。
8. 孩子的狀況是可預測的、可掌握的、我是可以放心信任的

共同的 未滿足依附需求



被了解、被接納

被感激、被肯定

被欣賞、被喜歡跟愛慕

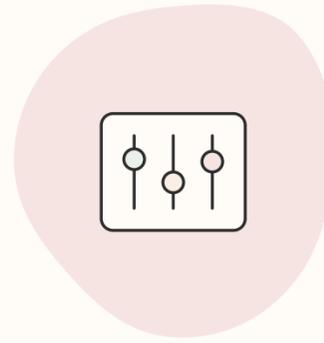
被重視、被在乎

被照顧、被保護

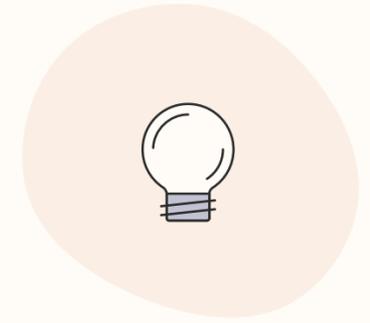
不被拋棄、不被拒絕

自主權、掌控感

如何能和青少年孩子 好好溝通



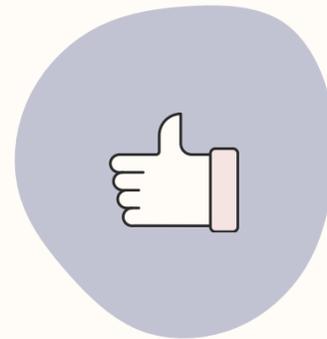
穩定自己的情緒



關係的連結



「我訊息」：
表達你的情緒



關係中的「聆聽」



創造一個安心對話的
環境



如何穩定自己的情緒？

情緒S.O.S的處理

1

90秒情緒浪潮

情緒湧現時，如果能撐過90秒，就能有效降低情緒張力與衝動反應。



和緩地做腹式呼吸。

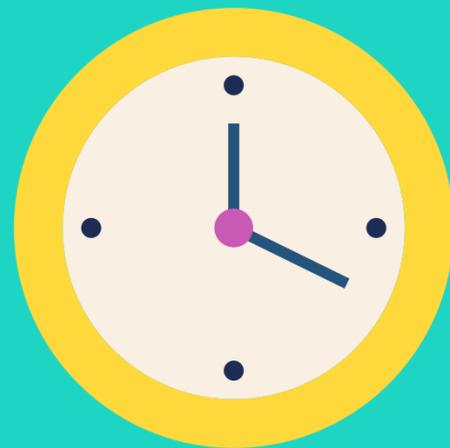
2

凝固法

若事發當下很卡、很累，不妨先離開現場，把事情凝固起來，之後再打開來，不要不了了之喔

「這件事情很重要，我也很在乎。但我現在累了，我要去休息，再找時間處理。」

「我現在很生氣，我怕會說出氣話，再找時間處理。」



情緒
S
O
S
的處理

3

沙盤推演

冷靜理性思考

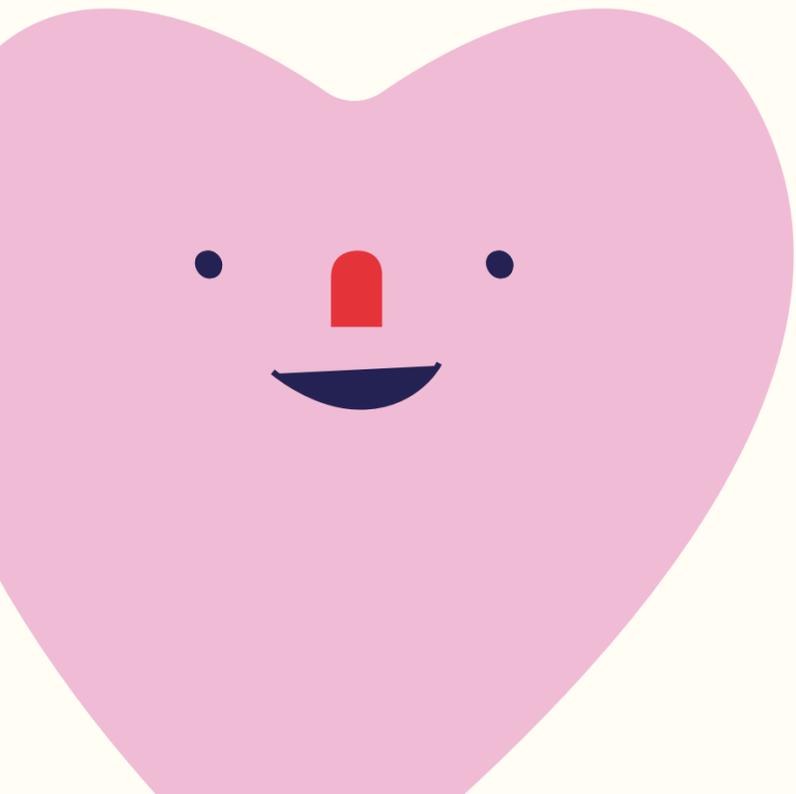
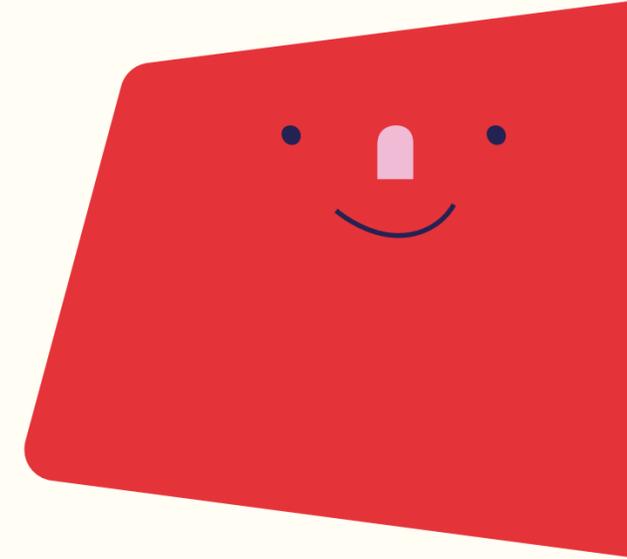
支持團隊、神隊友

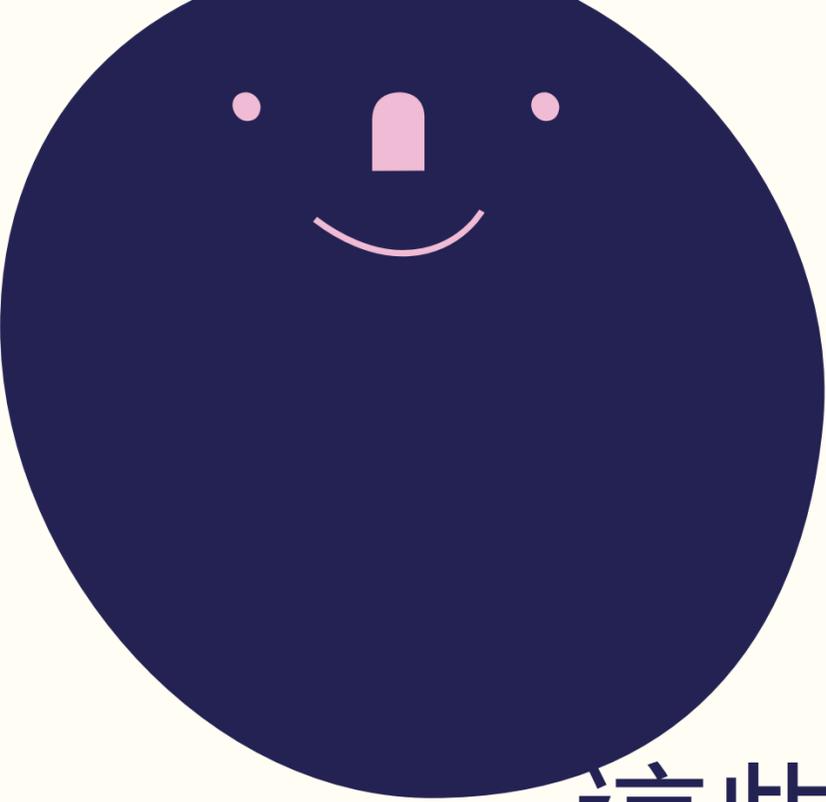


跟青少年溝通最重要的秘訣

要跟他們有「連結」

關心「人」比
關心「事」
更重要

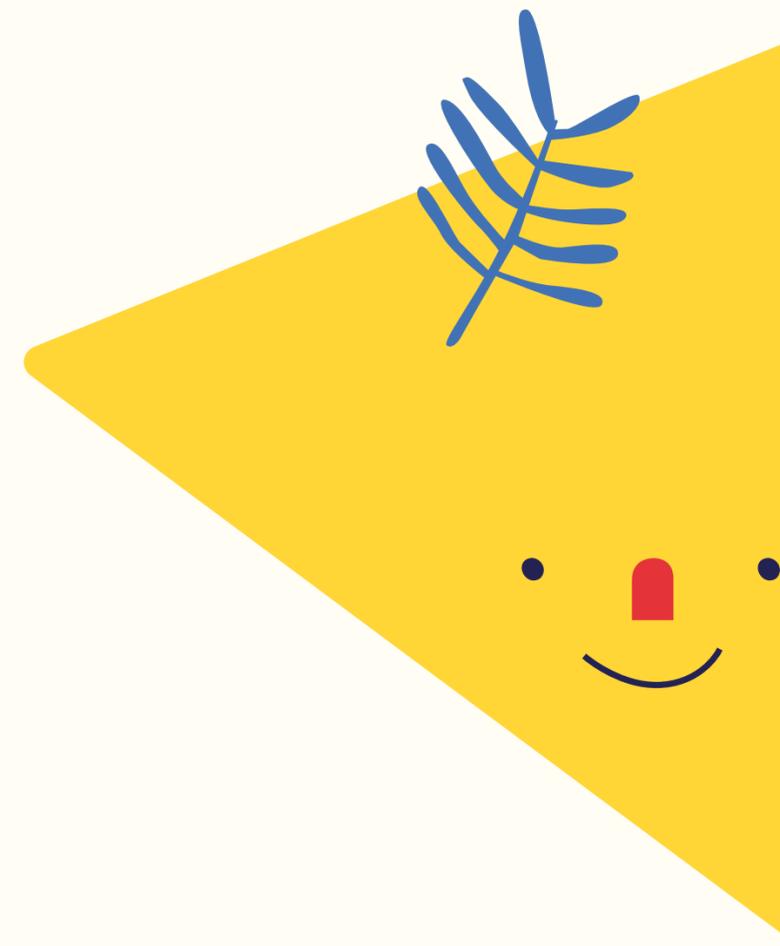




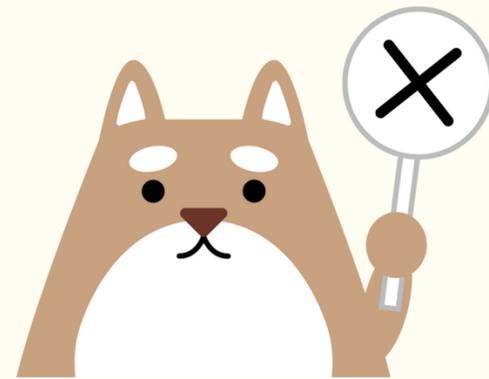
這些話是關心「人」還是關心「事」？



「你趕快去睡覺！」
「不要再拖拖拉拉了！」
「快考試了，你還在玩遊戲！」



關心「人」比
關心「事」
更重要



當孩子晚歸時



「你把家裡當飯店嗎？想幾點
回來就幾點回來？」

「你違反我們的約定，從明天
開始你被禁足了！」

關心「人」比
關心「事」
更重要



當孩子晚歸時

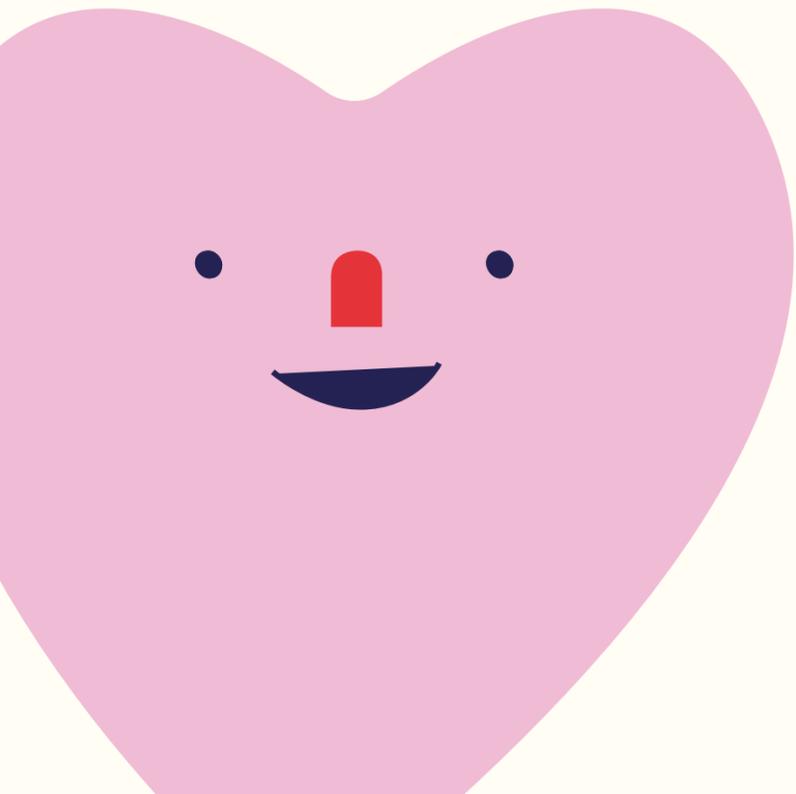
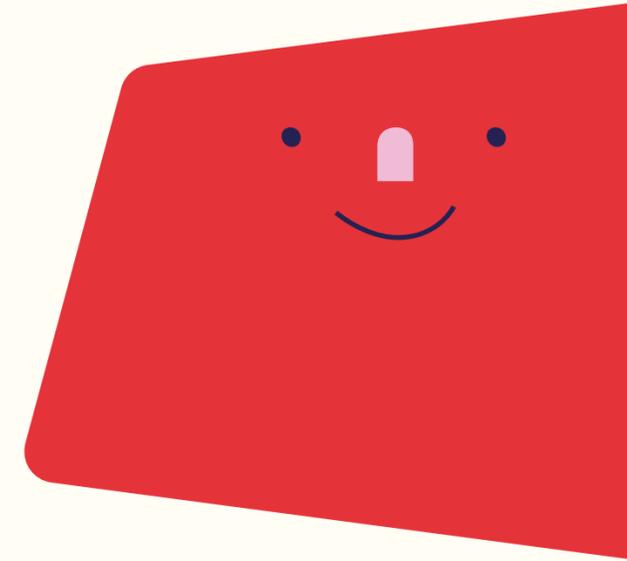


「你回來了，你還好嗎？看到你回來，我就安心了。」

真誠的對話是

兩個「人」之間的對話

真誠一致的表達



「我訊息」的表達法

- 父母說自己的「心情」
- 父母說出我「為什麼」會有這種心情
- 父母說出所「希望」的

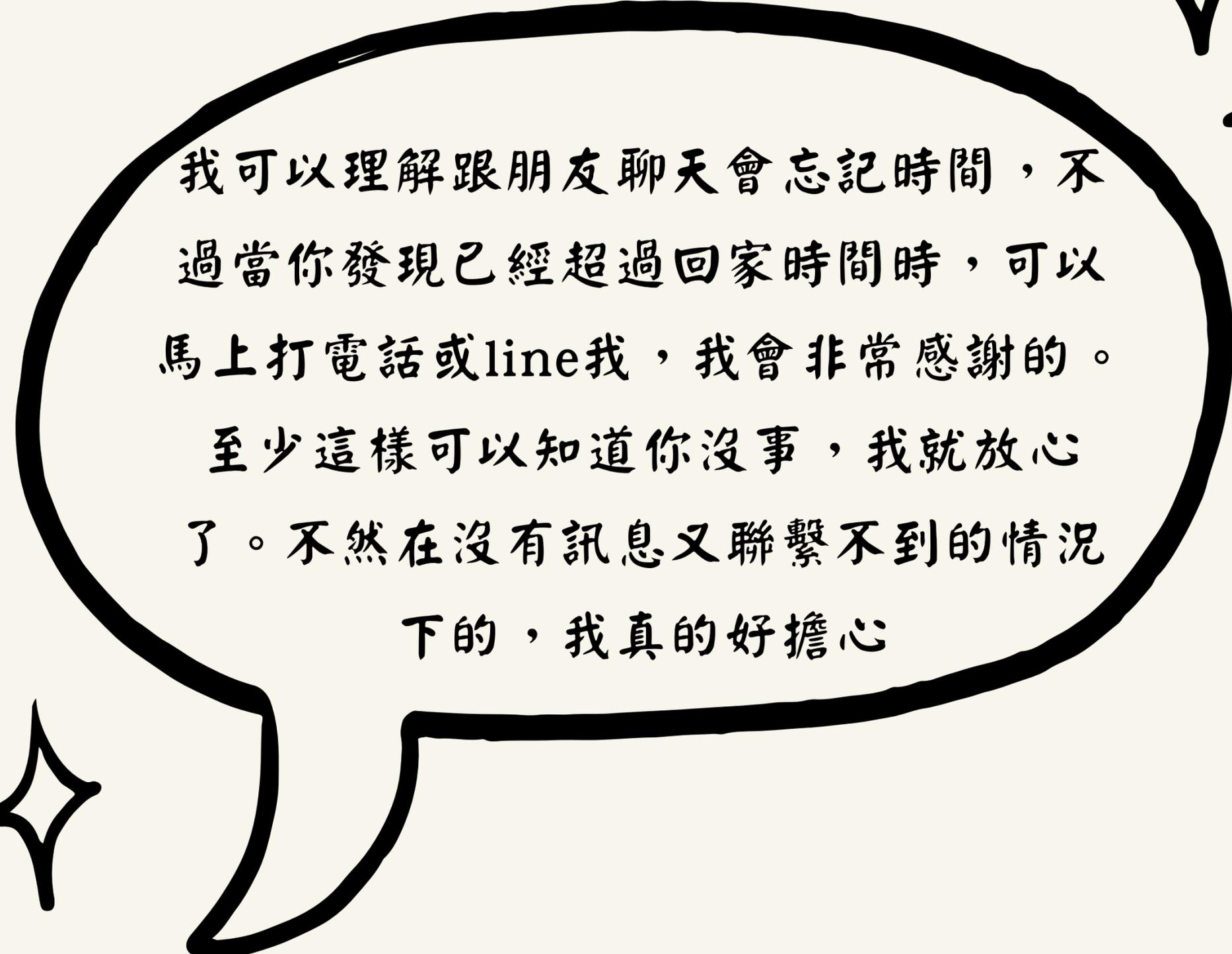
平穩

放鬆

孩子晚歸，她的解釋是：因為朋友找她訴苦，她就忘了跟媽媽約定好回家時間



孩子晚歸，她的解釋是：因為朋友找她訴苦，她就忘了約定好的回家時間

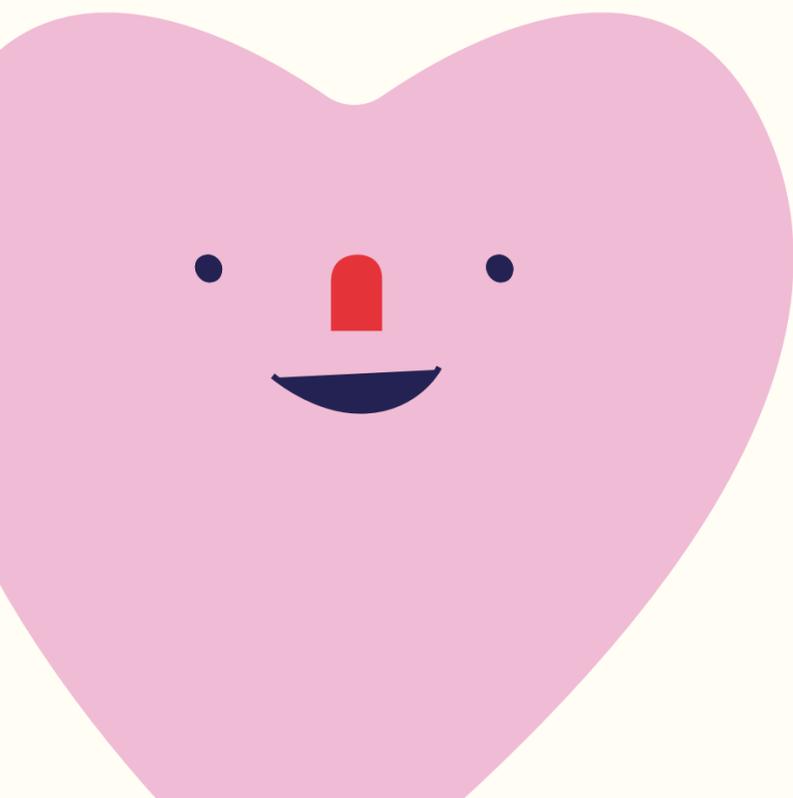
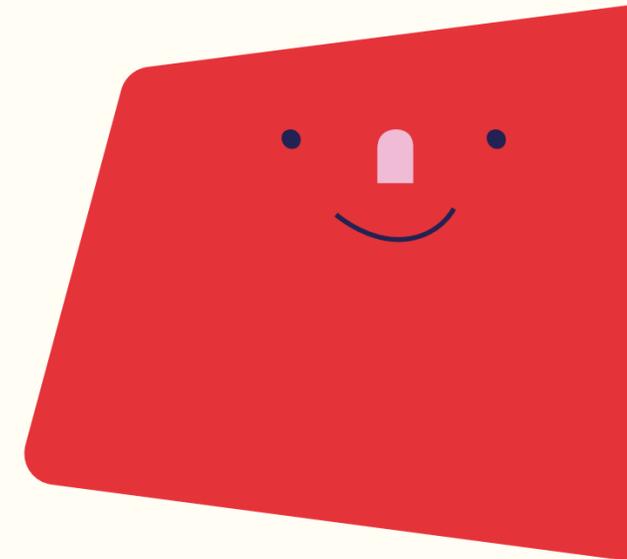


我可以理解跟朋友聊天會忘記時間，不過當你發現已經超過回家時間時，可以馬上打電話或line我，我會非常感謝的。至少這樣可以知道你沒事，我就放心了。不然在沒有訊息又聯繫不到的情況下的，我真的好擔心

關係中的「聆聽」

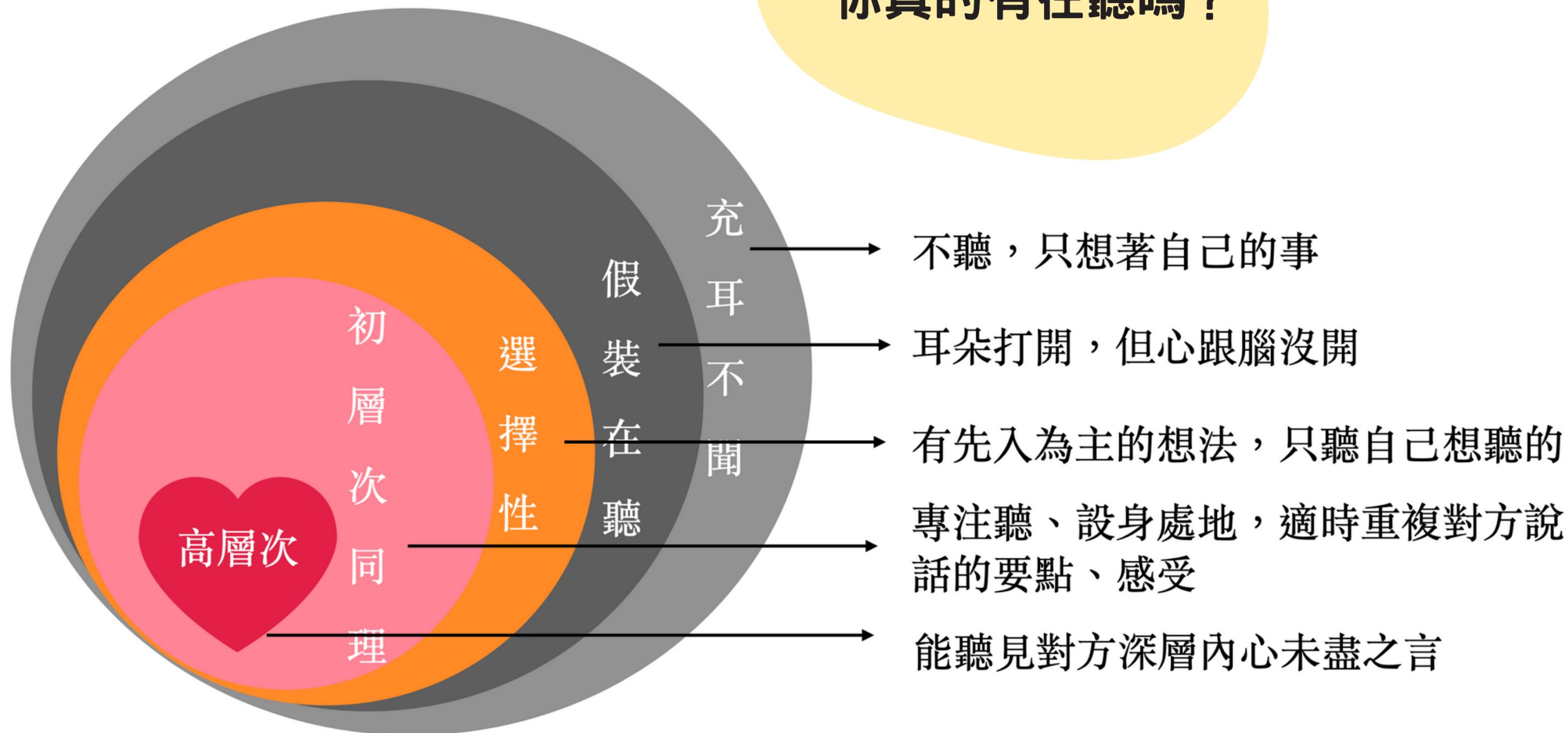
- 建立關係連結
- 讓對方感受到尊榮與接納，產生個人價值
- 解決問題時，焦點能對焦

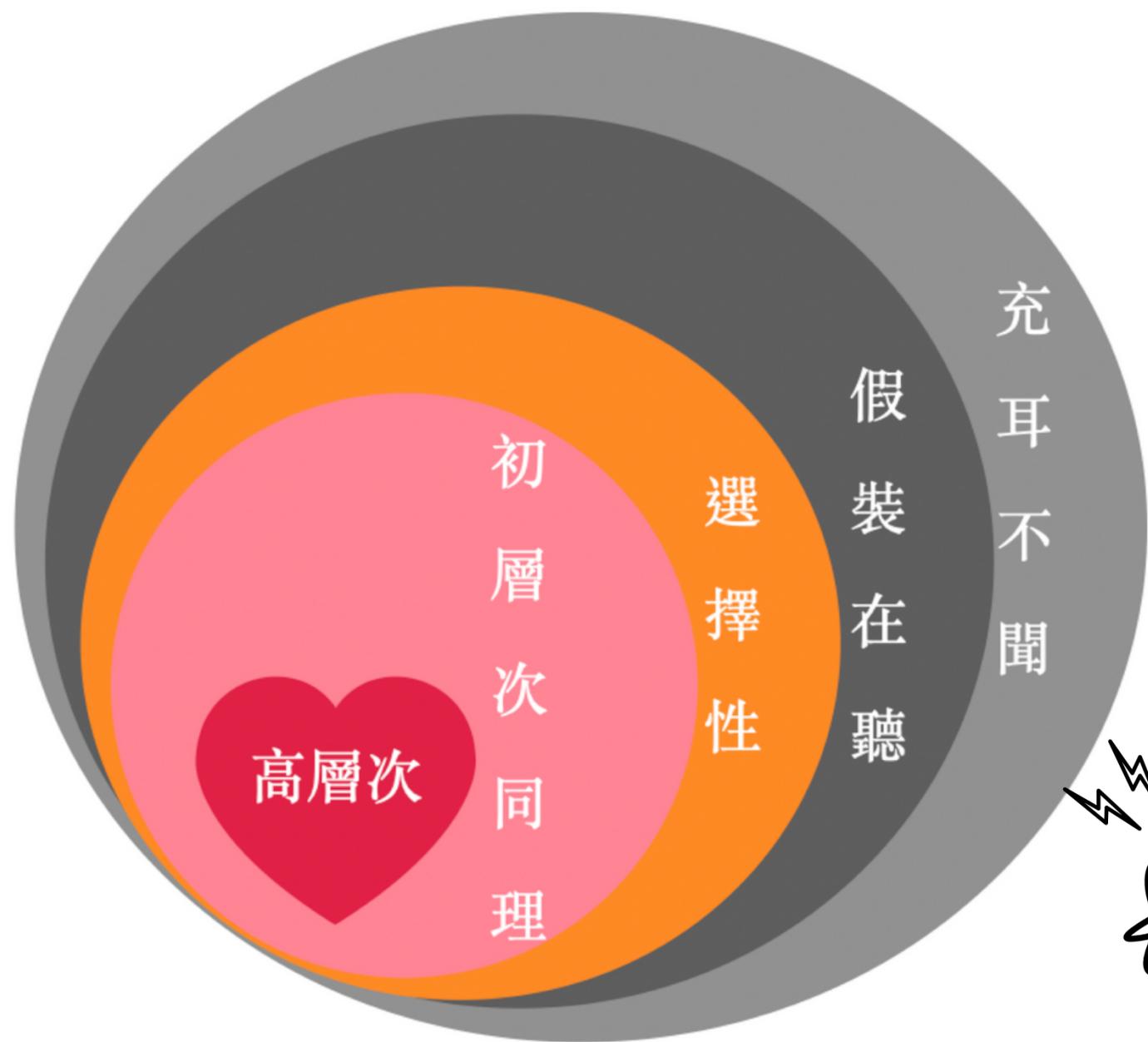
你真的有在聽嗎？



關於「聽」的五層次

你真的有在聽嗎？





我受不了了，他們為什麼要這樣排擠我，是不是我消失在這世界上，他們才會放過我。



小如



GOOD TIMES

創造一個安心對話的環境



孩子在述說時，父母保持好奇心
(放鬆狀態)



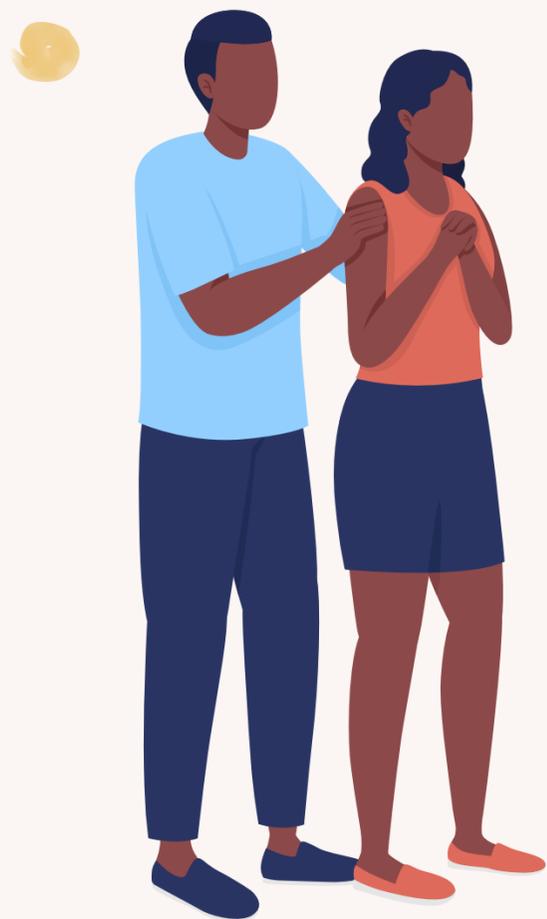
當孩子的顧問，引導孩子思考及協助孩子整理思緒。



給予容錯空間，在孩子解釋前，對孩子說：
「我想跟你說我愛你，也會支持你」



必要時，父母可以向孩子致歉以往的處理方式



親子不是因為溝通不良
而失去連結，是因為失
去連結而溝通不良。

