

新北市北新國小親職講座

親子好溝通，家庭快樂多

主講人：張月玲



張月玲・Apple 資歷簡介

• 學歷

- 國立台灣師範大學教育學碩士
- 教育部家庭教育專業人員證照(臺家專證第002651號)
- 國立台灣科技大學特殊教育導論60學分專班
- 輔仁大學兒童與青少年認知行為治療及兒童與青少年心理評估、諮商技巧

• 經歷

- 從事家庭、親職教育、專注力提升訓練與潛能開發講師20年。
- 內政部移民署北區事務大隊：新北市服務站「家庭教育」特約講師
- 新北市政府家庭教育中心家庭教育特約講師，親職團體帶領人。
- 曾任台北市教育局創意學子培育計畫講師
- 曾任嘉義市教育局國民教育輔導團研習計畫講師
- 曾任國立臺灣師範大學成教中心「親子遊戲全腦開發」親職活動帶領人、讀書會帶領人、兒童閱讀教師。

今天的講座，讓大家...

- 了解家庭教育的重要性及對孩子的影響。
- 學習家庭溝通與衝突處理方法，並落實在生活中，並**調整**找到**適合自己**親子與家人互動的方式。

講座大綱

一、

父母是孩子最初的導師

二、

愛從了解開始~親子溝通的重要

三、

溝通有彈性教養沒煩惱-溝通技巧

四、

結語

一、父母是孩子最初的導師

(一)給孩子一個安全溫暖的環境

(二)跳脫傳統男女角色刻板印象

(三)夫妻共同協商分擔家務...

(四)夫妻共同教養子女責任

(五)積極吸收親職教育的知能及技巧

(六)愛與陪伴孩子，重量也要重質

父母角色對孩子的影響

1. 社經地位(經濟收入)

2. 父母性格(正向、負向)

3. 管教態度(教養類型)

4. 角色示範(言教、身教)

5. 價值觀(人生、金錢…)

家庭生命週期



每個階段只要**改變**都須**學習調適**,經營家人關係

家是...

人格養成

愛，尊重

好奇心
獨立思考

訓練

寓教於樂



webjong@hanmail.net
http://www.webjong.com

바람 바람...
webjong



我如何跟孩子溝通？

我每天花多少時間跟孩子溝通？

孩子為什麼都不跟我溝通？

- 父母主導，決定親子間的話題。
- 父母講太多、孩子講太少。
- 父母問孩子問題，但預設好答案，只要孩子回答對與錯。
- 父母愛用批評口氣，或經常糾正孩子。
- 父母搶著代替孩子答話，或替孩子把話說完。

溝通漏斗

你**想說(想表達)**的 100%

你**說(表達)**出來的 80%

別人聽到的 60%

別人理解的 40%

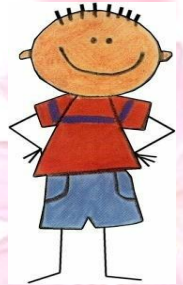
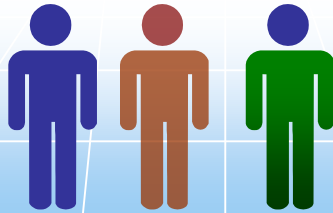
別人記住的 20%



溝通的要素

1. 溝通包含聽和講，還要有雙向的交流。
2. 非語言，如眼神接觸，身體的語言。
3. 彼此間的互信和包容。
4. 強烈的溝通意願。

一、愛從了解開始~親子溝通的重要



(一)溝通的好處

1. 讓孩子了解父母，讓父母了解孩子。
親子間溝通更相互了解與親密。
2. 與子女建立良好關係。
3. 家庭愛的氛圍和樂。

(二)親子間的溝通

- 漸漸長大的子女不再願意多和父母交流，父母稱孩子叛逆，孩子反譏父母過時，沒有溝通的結果便是親子間的代溝加深，父母埋怨孩子不懂事，孩子嫌父母跟不上時代。



(三)讓家人關係更親密



家庭愛的氛圍

- 1.彼此相愛、彼此相互扶持，是一個健康家庭的首要條件。
- 2.家庭凝聚最主要的，是家庭成員彼此間的承諾和堅持一個家庭的完整和持續。

溝通很重要，但又好像很難？ 該怎麼辦呢？



(每日頭條，2018)



摺紙來溝通



三、溝通有彈性教養沒煩惱

~親子間有效溝通技巧



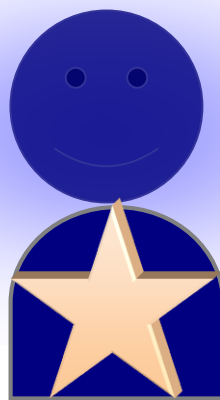
三、溝通有彈性教養沒煩惱-溝通技巧

(三)表達自己的
感受：我訊息

(一)傾聽知我
心：積極傾聽、
同理心

四、解決衝突
雙贏策略

(二)
說話的藝術



一、積極傾聽



webjong@hanmail.net
<http://www.webjong.com>

webjong...



「傾聽」就是溝通的開始



一、積極傾聽

- 「積極傾聽」就是溝通的開始。
- 父母可以透過孩子說的話、當時的表情和或行為，正確的**解讀孩子的感受和想法**，然後把接收到的說話內容和感覺向孩子**重新再描述**驗證。

「傾聽」就是溝通的開始

- 說的人往往以為自己說得很清楚，但聽得人卻有不同的解讀。
- 溝通的過程以對方理解的方式溝通，學習接納別人和自己不同看法。

傾聽的方式



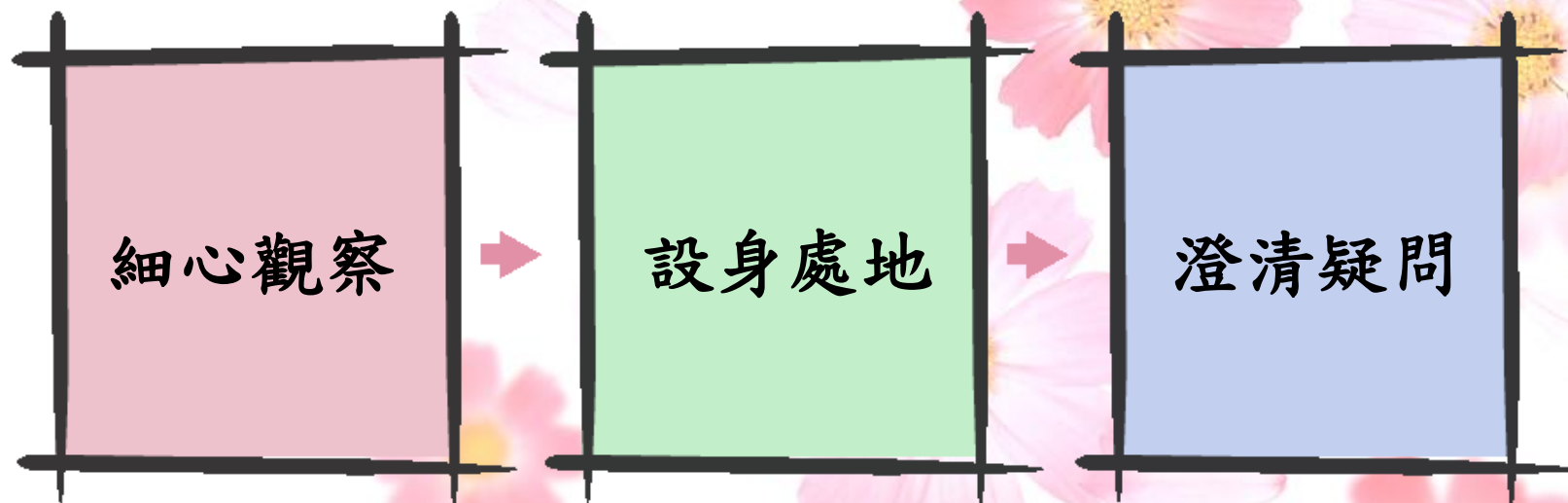
- 暫停手邊事情，以專注、關懷的眼神及身體語言，表示對聆聽的興趣。如，微笑、如點頭、擁抱、手勢、點頭。
- 跟孩子的視線保持在同一水平上。
- 開放的態度，接納孩子和我們不同看法，不急著打斷、否定、批評孩子的話或是分析或給建議。
- 關懷、同理，不比較，讓孩子有安全感完整的表達出自己內心的感受，適時的給予回應、鼓勵或支持。

傾聽之後...

同理，並以孩子的感受作回應...



怎樣解讀孩子的感受和想法？



(教育統籌局，2003)

傾聽之後，同理，並以孩子的感受作回應

傾聽和觀察
孩子的說話
、表情和／
或行動

例：把電視
關掉，孩子
哭著說：
「我討厭媽
媽。」

解讀孩子的
感受和想法

例：孩子生
氣和難過。

反映孩子的
感受和想法
(同理)

例：媽媽把
電視關掉不
讓你看，讓
你感到很不
開心。

(教育統籌局，2003)

有何好處？

- ★ 協助父母進一步了解孩子的感受和想法，也讓孩子更清楚自己的感受。
- ★ 讓孩子感受到父母願意了解和明白自己，覺得被父母接納，更願意分享內心感受。

(教育統籌局，2003)

有何好處？

- ★ 幫助孩子明白困擾自己的問題，較易尋找解決的方法。
- ★ 親子間多交流感受，令父母更易察覺孩子情緒的變化，有助建立彼此關係。
- ★ 以身作則，為孩子樹立傾聽的好榜樣。

(教育統籌局，2003)

傾聽孩子心（建議答案）

情境	父母慣常反應	孩子感受	以反映孩子感受作回應
同學幫小美取了小豬的綽號	※不要理同學啊！ ※不要跟他們玩啊！	被嘲笑 難過	你覺得同學幫你取得綽號，讓你心裡不舒服。

（教育統籌局，2003）

練習：傾聽孩子心

情境	父母慣常 反應	孩子 感受	以反映孩子 感受作回應

說話的藝術

The background of the slide is a soft, light pink gradient. It is decorated with several pink cosmos flowers of varying sizes and numerous floating pink petals, creating a delicate and artistic atmosphere.

想一想說說看



- 我看到你很努力，可是成績還是不好。
- 這次雖然成績沒有達到，可是媽媽看到你
很努力…。
- 這件衣服很漂亮，可是太大了，你穿起來
不好看。
- 穿合身的衣服，看起來很漂亮。



換個說法有效溝通(情境題)

- 整天只知道玩電腦，看你以後長大要
做什麼，養你真是沒有用。
- 感冒了嘔！叫你多穿衣服都不聽，每
次都是這樣，又要花錢看醫生。

二、關懷、同理，不比較

- 當父母與自己的想法意見不同時，先聽聽孩子和我們的想法不一樣的觀點，先同理孩子，再與孩子進行溝通。
- 但是大多數的父母習慣用負面的言辭先否定或是評價孩子，例如，當孩子成績不理想。

- 媽媽：「你就是不認真考試成績才會這麼差」
- 孩子：「我又不是沒有認真讀書，而是今天題目太多，時間不夠來不及寫...」
- 媽媽：「早就跟你說要多做題目，老師教過的要馬上複習(連珠炮的說教)..」
- 孩子：「為什麼你們大人總是把成績看得重....」
- 媽媽：「考不好還頂嘴，人家小明考試(開始比較).....」



二、關懷、同理，不比較

- 類似這樣的對話，經常在親子間上演著，往往說沒幾句就不歡而散，甚至爆發親子衝突。
- 有些孩子也會因為考試壓力緊張造成身體的不適，當孩子成績不理想，心理也會焦慮，家長先了解其原因，了解他的感受，避免溝通不良產生衝突。

英雄所見不同



12

A

13

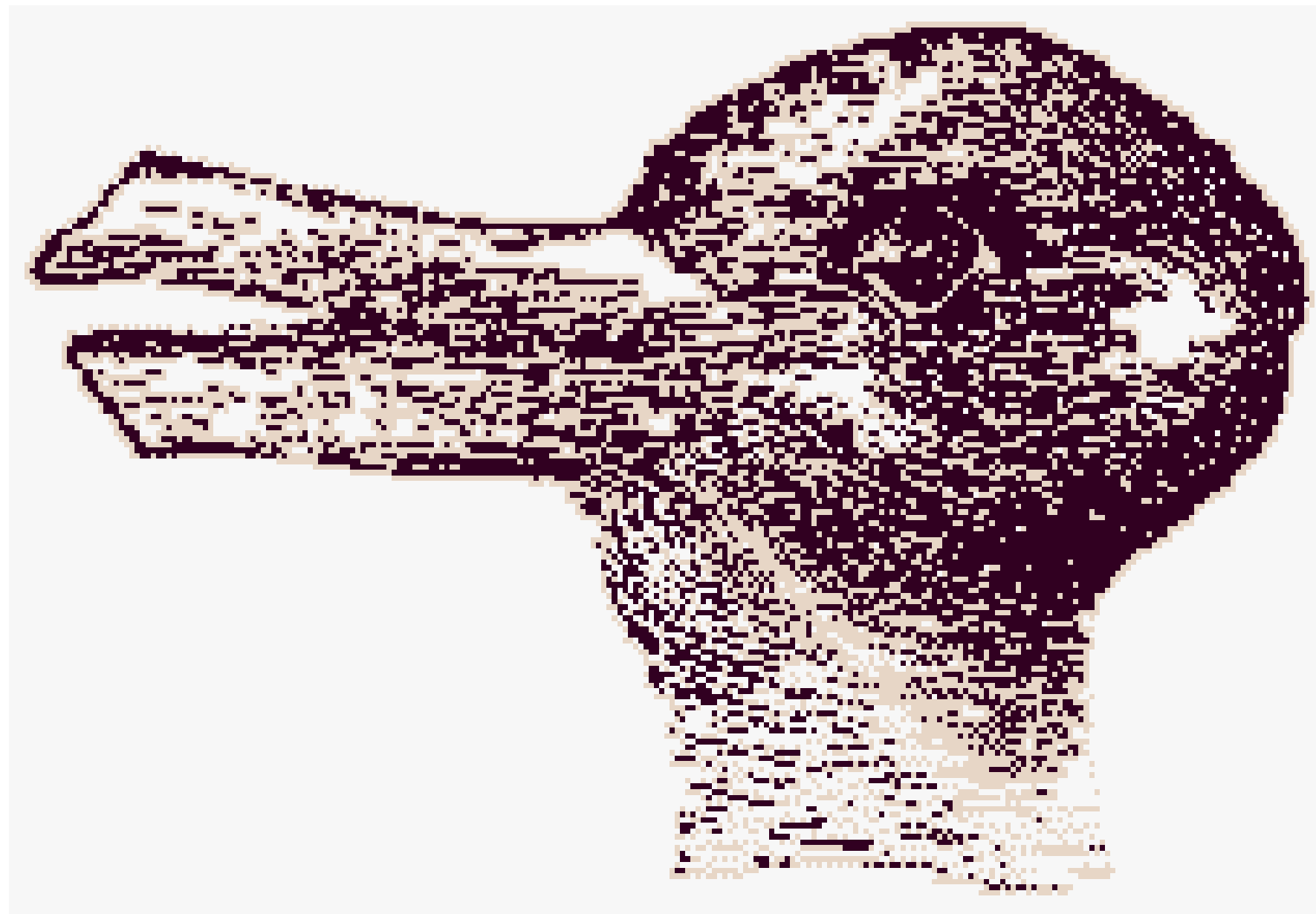
C

14

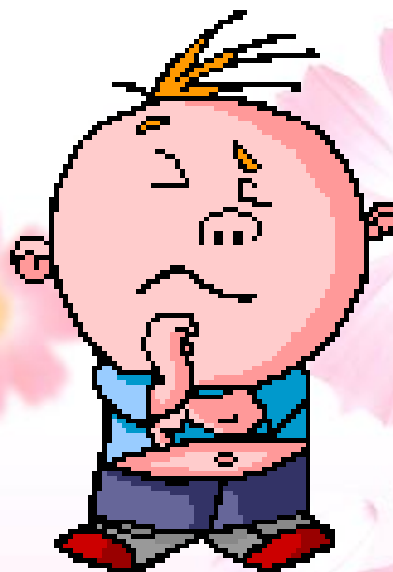


這個圖片告訴我們，雙方誰都沒有錯，只是站的角度、思考的地方不一樣；親子間何嘗不也是如此，親子間多些理解、多些包容。





我有話要說



三、我訊息



三、我訊息

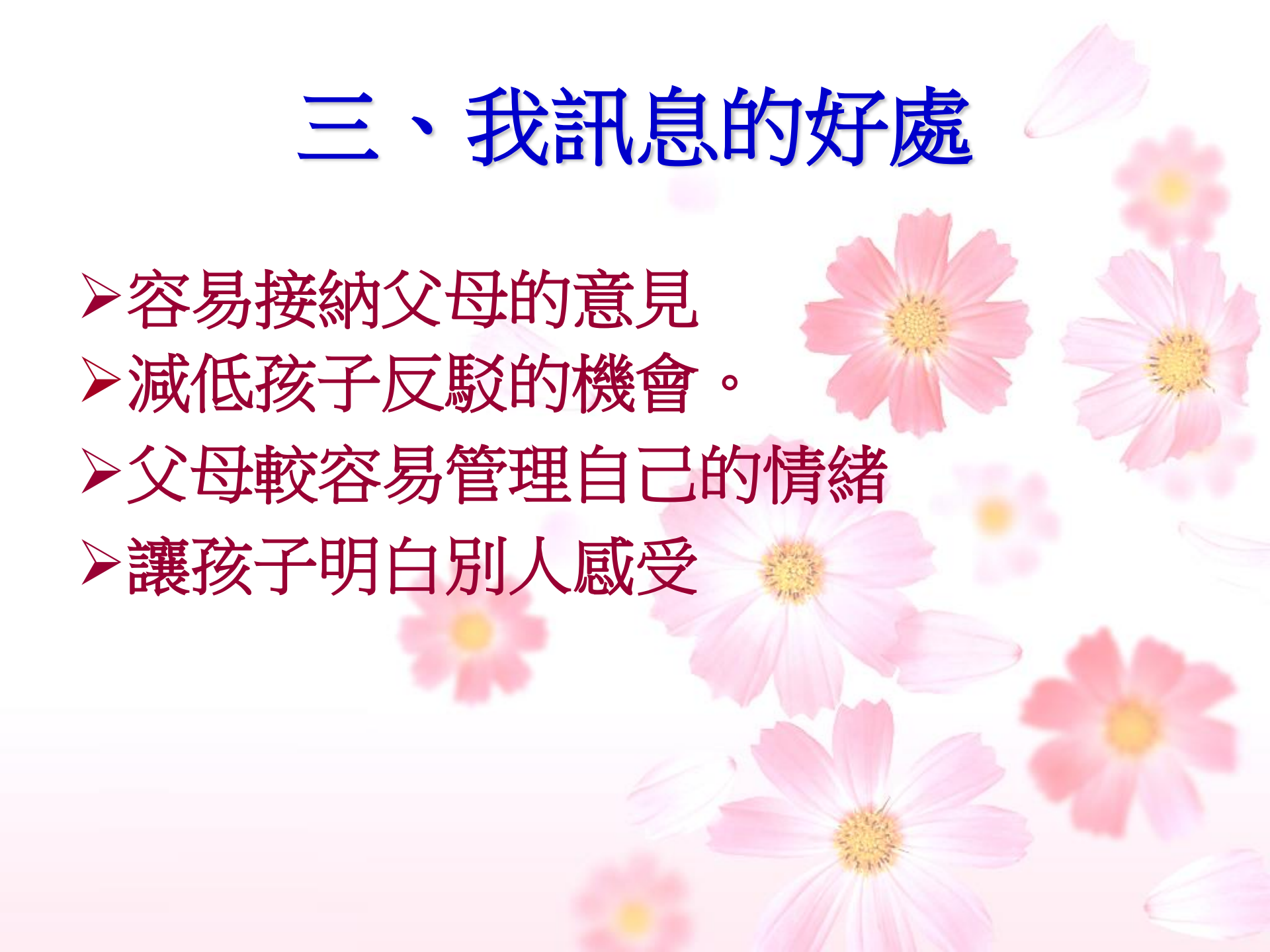
- 表達時，以「我…」為開始。
- 強調自己的「感受」，避免衝突。
- 以簡單、清楚，直接的表達我們對該事情的想法，讓我們與孩子相互的了解彼此避免誤解。
- 具體的事件、自己對此事件的感受以及我們對此事件的期待或原因。

三、我訊息



三、我訊息的好處

- 容易接納父母的意見
- 減低孩子反駁的機會。
- 父母較容易管理自己的情緒
- 讓孩子明白別人感受



三個要素



非指責性的行為描述



講者本身的感覺



感覺出現的原因

例子：我見到你用水彩顏料塗污牆壁時(行為描述)，
我感覺很不高興(感覺)，因為要清理牆壁是很費勁的
工作(原因)。



「我訊息」

【具體事件】 【行為描述】	【感覺】	【原因】
天氣變冷，孩子不穿外套就出門上學。	媽媽很擔心	因為你感冒，媽媽晚上就擔心你，沒有辦法好好休息。

「我訊息」練習

情境 【具體事件】	【感受】	【原因】

The background of the slide is a soft, light pink color. It is decorated with several pink cosmos flowers and scattered petals. The flowers have multiple layers of petals and bright yellow centers. Some flowers are in sharp focus, while others are blurred, creating a sense of depth. Petals are also scattered throughout the scene, some appearing to float or fall.

三、為什麼你不懂我的心

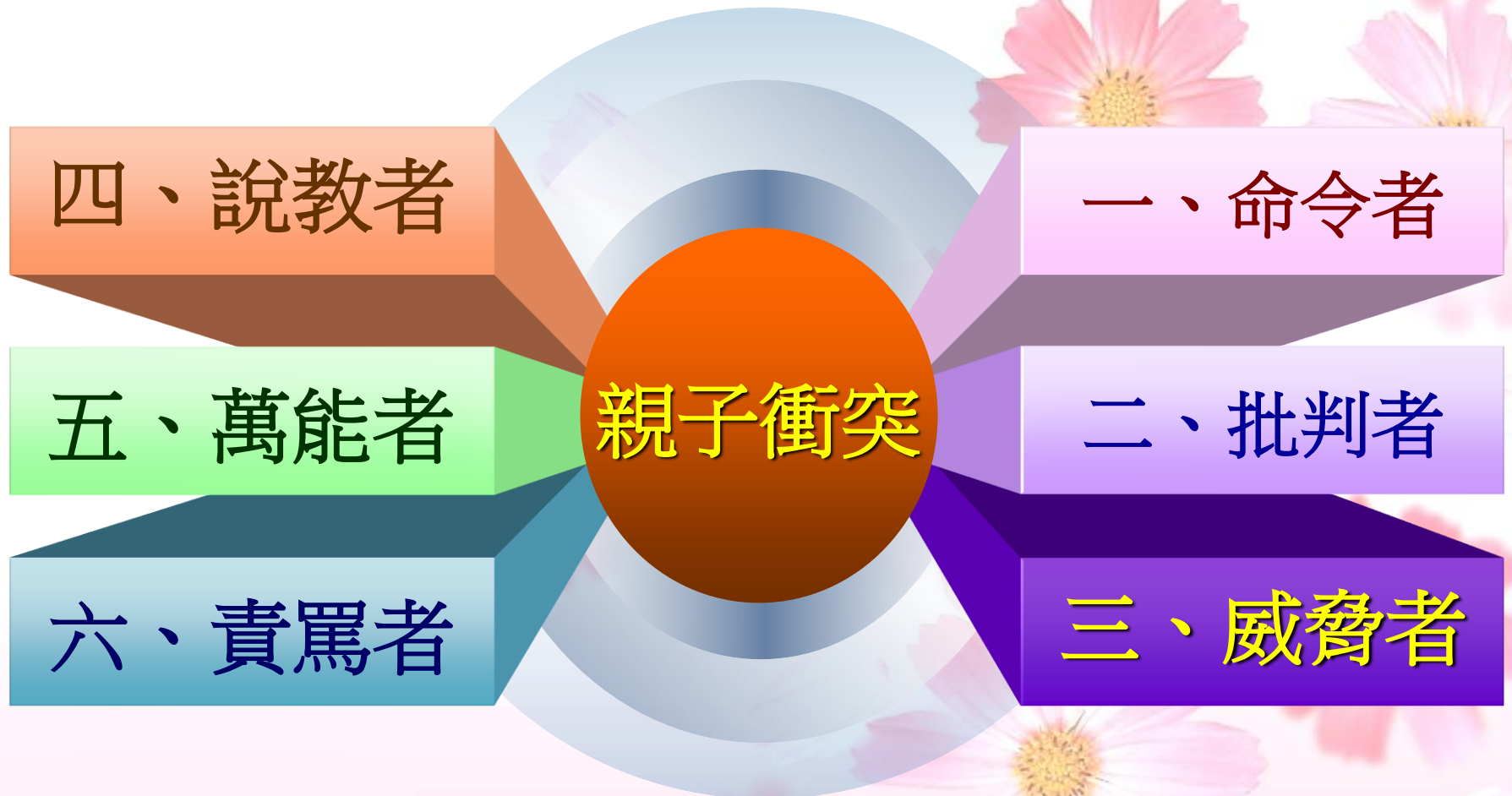
親子衝突的原因

會動的畫布





家人衝突常見的溝通模式



親子衝突時，我通常怎麼回應？

責罵



冷默



傾聽
溝通



高EQ化解衝突



高EQ化解衝突

- (一)了解和管理自己的情緒
- (二)再處理孩子的情緒
- (三)積極傾聽
- (四)表達彼此的感受
- (五)不說出傷害孩子的話
- (六)適時道歉

雙贏的衝突策略

- 透過「積極傾聽」「我訊息」找到雙贏的策略。
- 沒有人輸，沒有人贏，雙方的需求都能獲得滿足，雙方共同做決定，找出彼此都可以同意的解決方式。
- 讓孩子參與問題解決的歷程，通常也較願意遵守約定。
- 別害怕衝突，衝突只是意謂彼此的需求不一致。
- 避免落入誰輸誰贏的局面。

- 父母學習並善用溝通的技巧，積極的傾聽，同理心，說話的藝術，運用「我訊息」對孩子清楚表達自己的感受，並找出時間多與孩子互動。
- 在這過程中相互的了解，共同學習，讓孩子了解父母，也讓父母了解孩子，良好的溝通方式讓親子關係更親密，提升家庭的和諧。

表達自己不同情緒的感受
和情緒讓對方了解，
溝通是一個重要的橋樑...



Q&A





感謝聆聽！請指教！

