



GET!

親子的溝通 寶貝球

北新國小110學年度親職講座
111.05.13 10:30~12:00

專輔教師 蔣燕鈴老師
蘇倩儀老師

今日講座內容

01...

溝通之路的裝備
你帶上了嗎？

03...

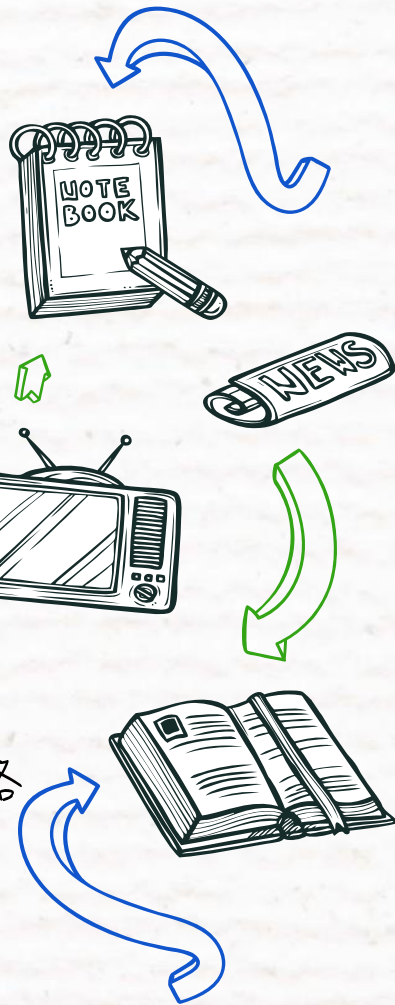
開啟親子的
溝通寶貝球

02...

親子溝通困境大集結

04...

收服寶可夢的溝通攻略





溝通之路的裝備
你帶上了嗎？



孩子說，我們聽



我們說，孩子聽



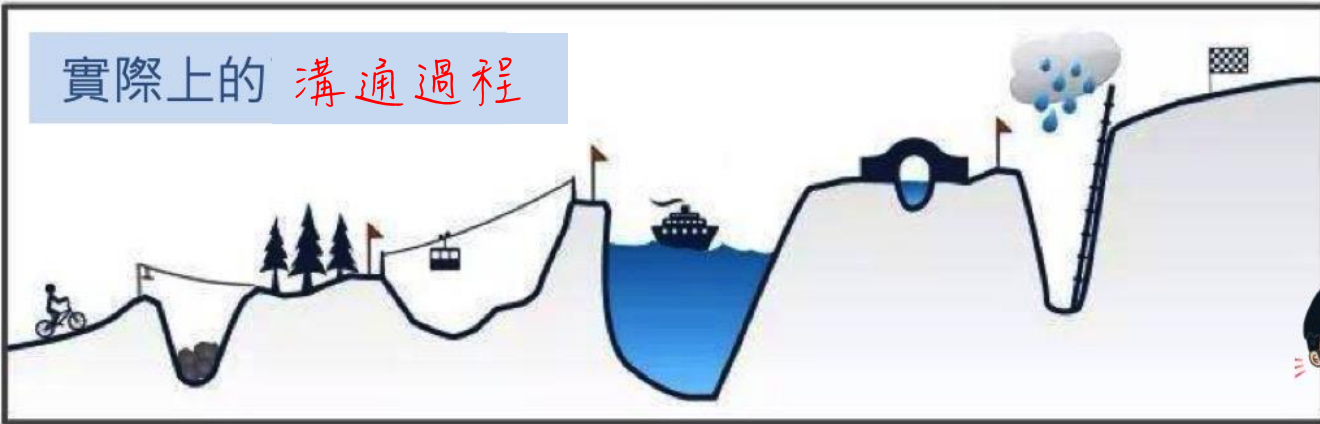
你以為的 溝通過程



改變

溝通是改變的開始，但不等於改變。

實際上的 溝通過程





我很信任他

他很重視我

我跟他說很安全

關係
溝通
話題
了解
陪伴

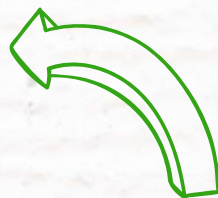
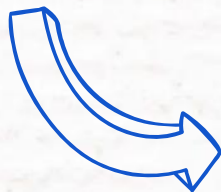


衝突就像偶爾來的
地震

你跟孩子之間的地基足夠穩固嗎？



穩定自己的
情緒狀態



專注地傾聽



有品質的陪伴

BEHIND
THIS →

ANGER

MIGHT
BE



在生氣背後... ..

孤單、拒絕

沮喪

害怕、焦慮

挫折

困惑

尷尬

委屈

壓力

無助

不公平

忌妒

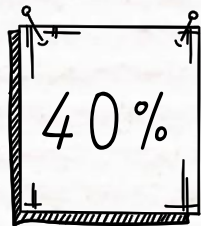
羞愧

受傷、傷心、隔絕

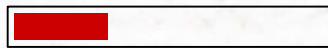
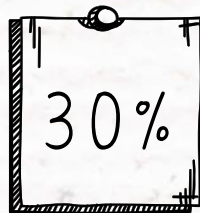




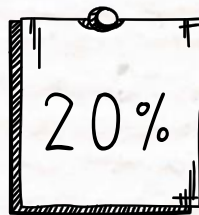
有品質的陪伴



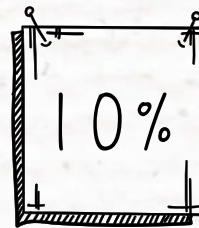
穩定自己的
情緒狀態



選一個固定
說話的時間



先理解心情再
處理事情



眼睛看著他



了解

您孩子的年紀，
會面對的心理發展挑戰有……



學齡前期
(3~6歲)

自動自發
VS. 罪惡感
主動性



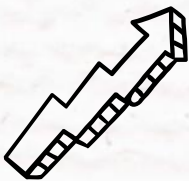
學齡期
(6~12歲)

勤奮進取
VS. 自卑
成就感



青春期
(12~18歲)

自我認同
VS. 角色混亂
自主



五種愛之語



肯定的言語

說出具體事蹟的鼓勵、感謝和愛



貼心的禮物

不求奢華，但是送在需要上的禮物



身體的接觸

從牽手、擁抱開始，安全感的累積



精心的時刻

不科技冷漠，專注於彼此，用心的相處



服務的行動

幫你倒杯水、準備晚餐，實際的協助

- 觀察孩子如何向你表達愛？

- 注意孩子最常抱怨什麼？



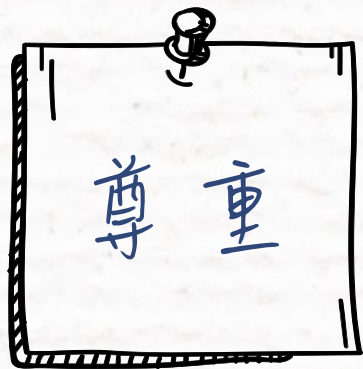
話題

- 爸爸：「今天的營養午餐好吃嗎？」
- 孩子：「普通欸，但是有番茄炒蛋超級難吃。」
- 爸爸：「小朋友不可以挑食欸！番茄很好吃啊你為什麼不喜歡？」

- 爸爸：「今天在學校有發生什麼事情嗎？」
- 孩子：「有啊，今天我們班有人打架欸！我在旁邊看。」
- 爸爸：「啊你在旁邊看幹嘛？要趕快去跟老師說啊！」

你也是話題終結者嗎？





健康



寫五個你聯想到的東西

你以為對方應該想到的，跟他實際想到不一樣。



「知己知彼，百戰百勝」

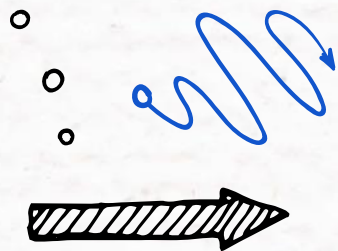
父母是孩子世界中少數、珍貴的「**正向楷模**」

「如果我不尊重他，那他要怎麼學會尊重其他人？」





02



親子溝通困境大集結



孩子在面對親子溝通困難的態度……





困境 1：權力的圈套

「你少廢話，我說了算。」

「啊我生你的我為什麼不能管你。」

「你再不關掉，你就一個禮拜都不能用。」

「我數到三，你試試看」



怎麼去讓渡權力呢？

「你少廢話，我說了算。」



「你有自己的想法很好，那你覺得要怎麼跟我達成共識？」



多問：「你是怎麼想的？」年紀小給選擇



把「管」的權力分給孩子

「你再不關掉，你就一個禮拜都不能用。」



「已經過我們約定的時間囉！你還需要多少時間呢？」



「你覺得如果超過時間要怎麼辦呢？或你希望我怎麼提醒你？」



徵求同意的介入



困境 2：標籤的影響力



是「誰」覺得孩子愛生氣？



「你怎麼做事情**都**不想清楚？」

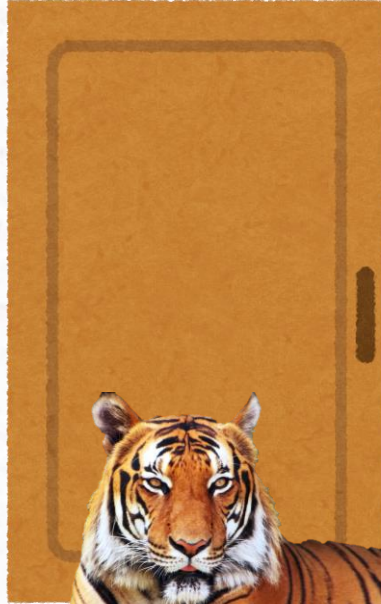
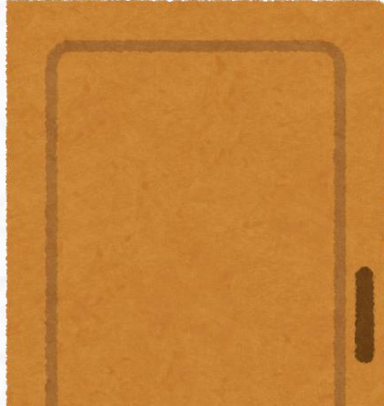
「**每次**都要我叫你，你才會關掉。」

「你**又**來了。為什麼都講不聽！」

「你**從來都不**會主動自己拿出作業來寫。」



耐心陳述事實





困境 3：你說你的，我聽我的

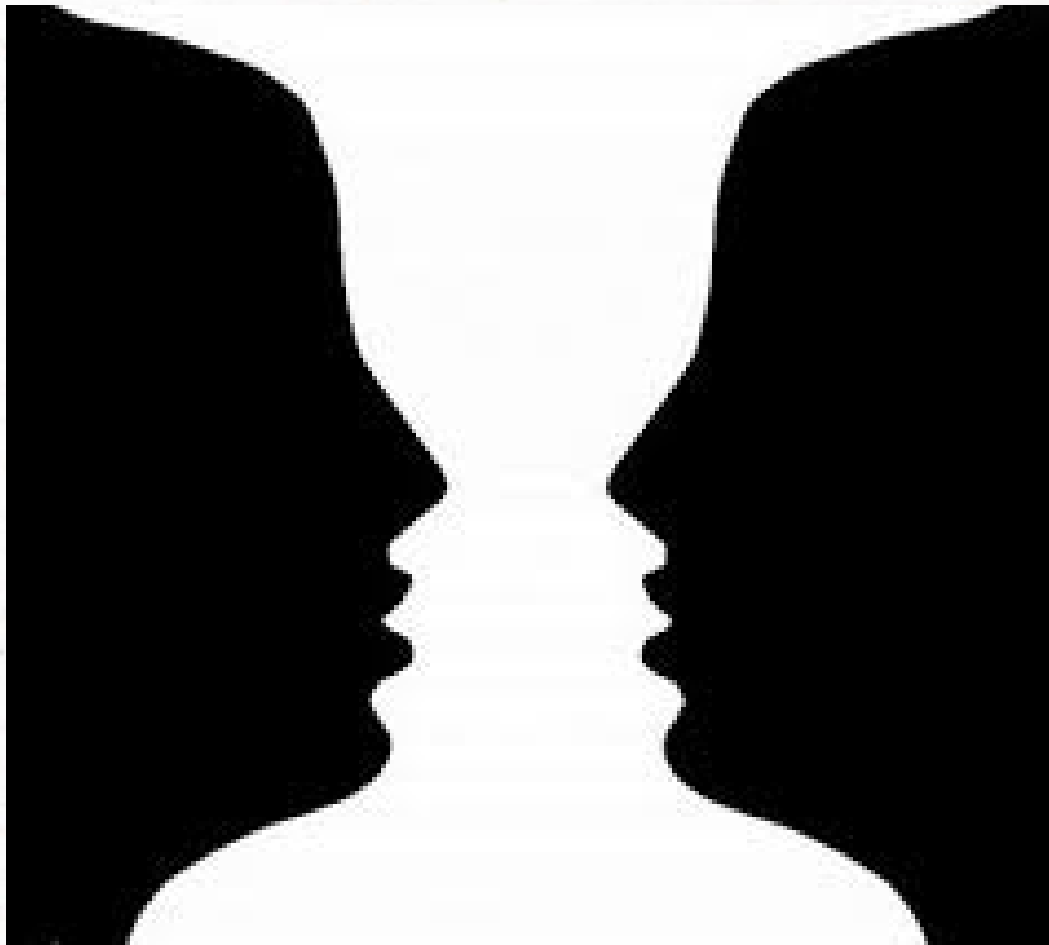
這是一頭孟加拉虎，它很兇猛
為了保持它的飢餓
我們整整一個月不餵食它任何東西

孟加拉虎

一個月不餵食



我有正確理解你的意思嗎？



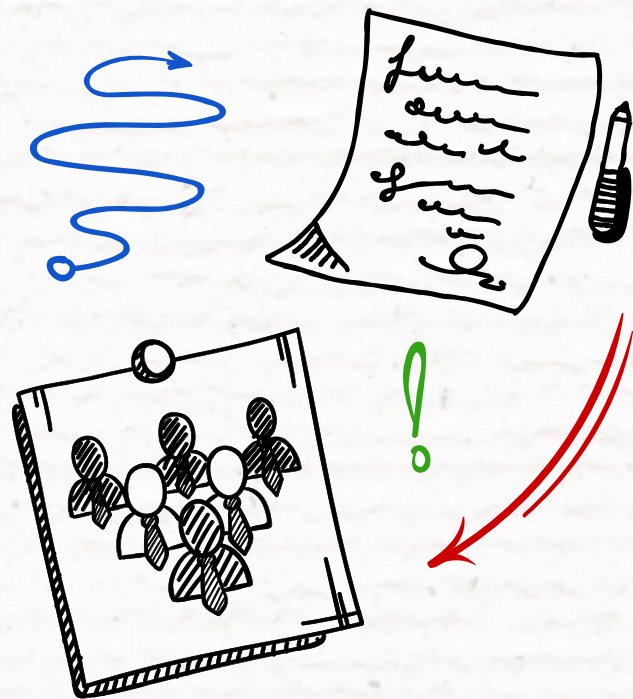


家長們可以從現在開始培養「抓寶」的能力，
隨時隨地留意孩子「發亮」的時刻。



03

開啟親子的溝通寶貝球





專注傾聽球



ENCOURAGES

E=Eye contact 眼神接觸

N=Nodding 適當的點頭

C=Culture differences 尊重並覺察文化差異

O=Open gesture 開放的姿勢

U=Umhhh 「嗯嗯」，表示知道

R=Relax 放鬆而自然

A=Avoid distracting behaviors 避免分心的行為

G=Grammatical style 配合說話速度

E=Ear 用第三隻耳朵傾聽

S=Space 適當的空間距離



溝通是雙向的，說之前要先聽。



專注傾聽球



不適當的例子

P: (~~身體往後傾、交叉著手臂，並看著天花板~~) 「嗯，
不管怎樣，你今天為什麼會這樣做？」

C: (說話小聲地，看其它地方) 「我只是不知道怎樣…」

P: (~~打斷~~) 「只要告訴我原因是什麼。」

C: (沉默)



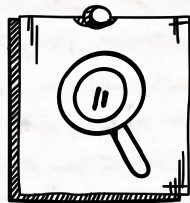
探究球



使用開放式問句讓孩子澄清
及探索其想法。

澄清 / 聚焦

「你的意思是什麼？」



想法

「告訴我更多你對
那件事的想法。」

感覺

「你對這個同學有
什麼感覺？」



例子

「給我一個例子，說說
看當你感到不公平的時
候你怎麼做。」





探究球



- ☆ 避免一次問好幾個問題
- ☆ 避免封閉式問句，例如：「你是不是……」、
「你還會不會……」。
- ☆ 聚焦於要討論的問題。
- ☆ 減少使用以「為什麼」開頭的句子。



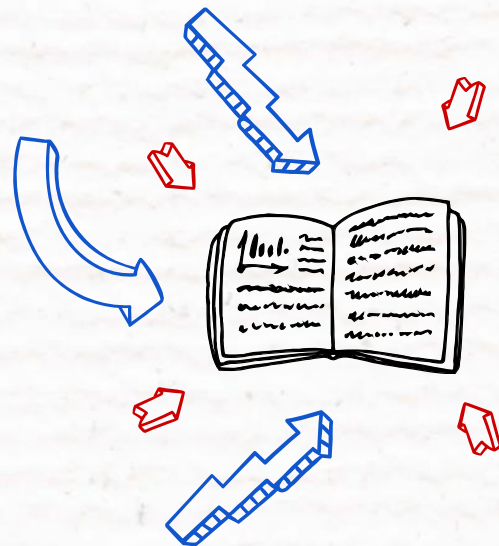


探究球



實戰演練1

- ☆ C: 「我今天被老師罵了。」
- ☆ P: 「說說看你對被老師罵的想法。」



實戰演練2

- ☆ C: 「在班上討論時，班上的女生比較不會被點到，每次都是男生被點到。」
- ☆ P: 「你對班上氣氛的感覺怎樣？
你對老師對待你們的方式感覺如何？」





重述球



- ☆ 摘要重點。
- ☆ 聚焦於要討論的問題。
- ☆ 讓孩子知道我們有聽到他的聲音。



舉例



「我聽到你說……」



「聽起來像是……」



「我想是不是……」



「你提到……」



「所以……」





重述球



實戰演練

- ☆ C: 「我作業好多，每天都有3.4項作業，還要補英文、補數學、練鋼琴，當我上完課回家後，就沒力氣再做功課了，我覺得我想要看電視放鬆。」
- ☆ P: 「聽起來像是每天的作業、課程把你累垮了。」

你提到你很想放鬆一下。



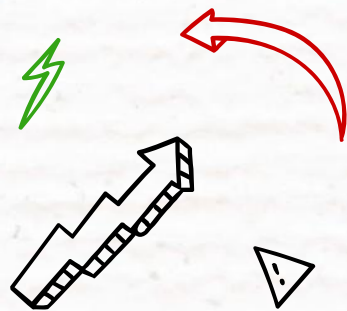
我聽到你說作業還沒寫完。



情感反應球



- ☆ 幫孩子把感覺說出來。
- ☆ 接納孩子經驗事件時的各種情緒。
- ☆ 讓孩子再思考及檢視真正的感覺。

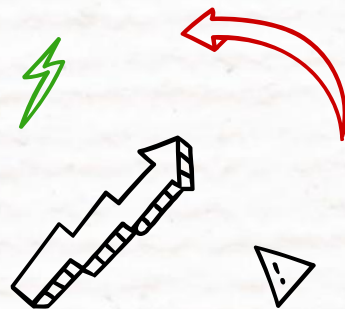


... 「你覺得_____或_____。」

... 「你覺得_____, 因為_____。」



情感反應球



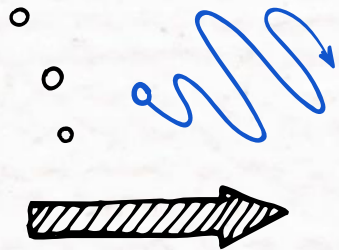
實戰演練

☆ C: 「我真的覺得學校的功課很難，每次考試都考不好。上課時我很難專心，因為我會一直聽到同學說話，我叫他安靜，他還是會一直說。寫作業的時候我會想到很多其他的事情，我也想趕快寫完啊，但是老師就會一直說我寫錯、寫不好看，要訂正、重寫。」

☆ P: 「你覺得很煩惱又無助，因為功課作業的挫折讓你很辛苦。」



04



收服寶可夢的溝通攻略





第一招：我訊息



用「我」的角度，溫和而堅定地表達出來讓孩子理解。

- ☆ 主詞為「我」，避免說到有責怪意味的「你」，或是「你...怎樣...怎樣」。
- ☆ 說出對這個行為的感覺、情緒。
例如:開心、生氣、難過、悲傷、憤怒、不高興.....
- ☆ 沒有批評。



第一招：我訊息



表達感受

「爸爸/媽媽覺得很難過。」



描述客觀感受

「因為現在公園很多人，我們如果這樣大聲說話，會打擾到很多人。」



提供具體作法

「我希望我們可以先暫停一下，兩個人都再想一想，10分鐘後再討論。」



第一招：我訊息



「我訊息」公式

我訊息 = 事件 + 情緒 + 原因 + 期待

我看到…
我聽到…

我覺得…

生氣
難過
憤怒
害怕
開心
快樂
不高興

因為…

我希望…

我聽到你說髒話，我覺得很不開心，因為這是一個不禮貌的行為，我希望你下次要多注意，不能再說了。



第二招：說清楚



<https://www.youtube.com/watch?v=nzISpiPhQsw>
3:13~5:33





第二招：說清楚



與孩子一起練習表達，好好地把手需求、想法說出來。

- ☆ 先澄清
- ☆ 重述
- ☆ 請孩子重說一次



講清楚

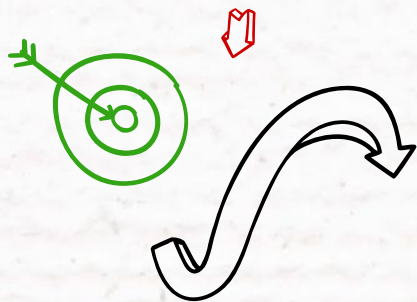




第三招：誠實豆沙包



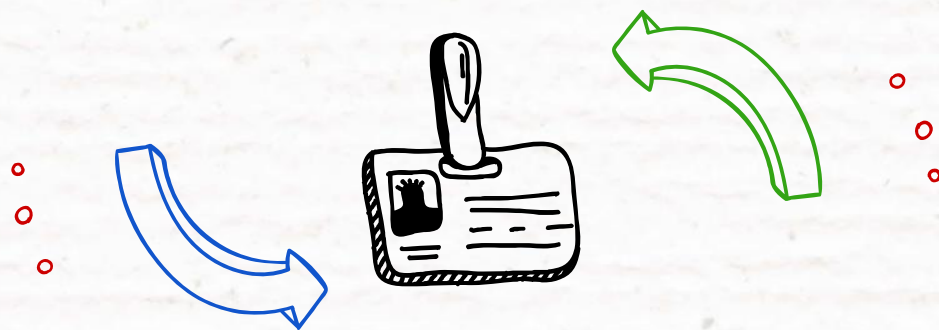
- ☆ 以身作則。
- ☆ 誠實表達自己的感覺。
- ☆ 父母也會犯錯。





提問討論時間





溝通是我們人生中最先學會的事。有趣的是，我們越長大，學會越多詞彙後，就越難了解要說什麼，或如何表達真實的需求。

"Communication, it's the first thing we really learn in life. Funny thing is once we grow up, learn our words and really start talking, the harder it gets to know what to say or how to ask what we really need."

—影集實習醫生Meredith Grey



Thanks!

若有相關親子問題欲諮詢，
歡迎聯繫輔導處



(02) 29189300 #672、675



北新國小

<https://www.tspes.ntpc.edu.tw/>

