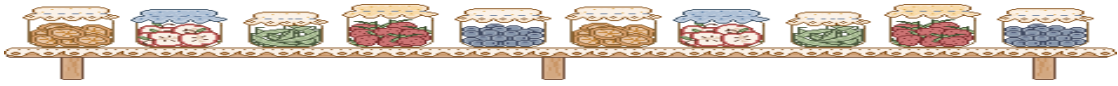


網路E世代~親職溝通有一套

蘇真以 諮商心理師



課程菜單

1. 現代『新』好父母，您!對自我的了解，情緒的認識
2. 別讓孩子成為憤怒「鳥」世代
3. 新世代的新興現象~網路成癮
4. 成為孩子足夠好的父母
5. 沉迷電玩或電腦的孩子怎麼辦?
6. 了解溝通的重要性與促進溝通的效能
7. 與孩子建立有「愛」，有效力的界線

壹、現代『新』好父母，您!對自我的了解，情緒的認識

◇ 學習溝通前，說說你自己

- ✓ 我的個性：如：內向，靦腆，被動或是積極，樂觀，開朗
 - ✓ 我的優勢條件
 - ✓ 我的缺點是
 - ✓ 我的興趣是
 - ✓ 我對人的態度是
 - ✓ 我的價值觀，道德觀，家庭觀念是
 - ✓ 我的壓力因應程度
 - ✓ 我的情緒管理能力
 - ✓ 我的表達能力
- ◇ 自我檢視，您常出現哪些情緒?
- ◇ 檢視不能接受自己的部分是什麼?
- ◇ 再檢視不能接受另一半的部分是什麼

- ◇ 與孩子的心情是同步的嗎？
- ◇ 深呼吸！請先疏通自己的情緒吧！
- ◇ 先處理情緒再處理事情，別讓情緒破壞了親子間的關係

貳、身處這世代，別讓孩子成為憤怒「鳥」世代

- ✓ 十句最傷孩子的話
- ✓ 如果生活中都充斥著「否定句」：(引自洪蘭教授)
 - ◆ 「不要穿這件衣服」、「不要玩了」、「不要動了」、「不要叫了」、「不要亂講話」、「不要用，很危險」、「不要看種書」
 - ◆ 對越親密的人講話越不小心，其實我們要的只是尊重，忽略了對方需要尊重，自己也是如此。
 - ◆ 孩子大了，有自己的主見，父母要懂得尊重他們的選擇，說話時要避免用「不要」這個字作為句子的開頭，不要讓孩子覺得「我在父母眼中一無是處」。
 - ◆ 人天生有保護自己的本能，當一個人總是批評你時，你的大腦很快就形成一個防衛機制，只要一看見這個人，全身細胞就緊張起來，進入備戰狀態，這個人講的每句話都會先從負面去解釋，先篩選可能的敵意，再處理語意。
- ✓ 透由語言的力量，讓話變成好話~短片欣賞
- ✓ 父母學習著以鼓勵與欣賞，而非指責與批評的眼光，來看待孩子。

參、新世代的新興現象~網路成癮

一、網路成癮的具體定義

指個體強烈渴望上網的傾向與行為，明知自己成癮於網路的情況已帶來身體、心理及正常生活的危害，還是一再沈溺其中，嚴重影響日常生活與正常功能，並且，上網時間愈來愈多，無法上網時就會有不安、激動甚至情緒失控。

二、網路成癮診斷準則 引自柯志鴻醫師

A. 在以下九項中符合六項因素：

1. 整天想著網路上的行動。
2. 多次無法控制上網的衝動。

3. 耐受性：需要更長的上網時間才能滿足
4. 戒斷症狀：產生焦慮、生氣等情緒，並需接觸網路才能解除。
5. 使用網路的時間超過自己原先的期待
6. 持續地想要將網路活動停止或減少，或有多次失敗的經驗
7. 耗費大量的時間在網路的活動上或離開網路上
8. 竭盡所能來獲得上網的機會
9. 即使知道網路已對自己造成生理或心理的問題，仍持續上網

B. 功能受損(須至少一項符合)：

1. 學校與家庭角色受影響
2. 人際關係受影響
3. 違反法律或校規

C. 網路成癮的行為(須完全符合)

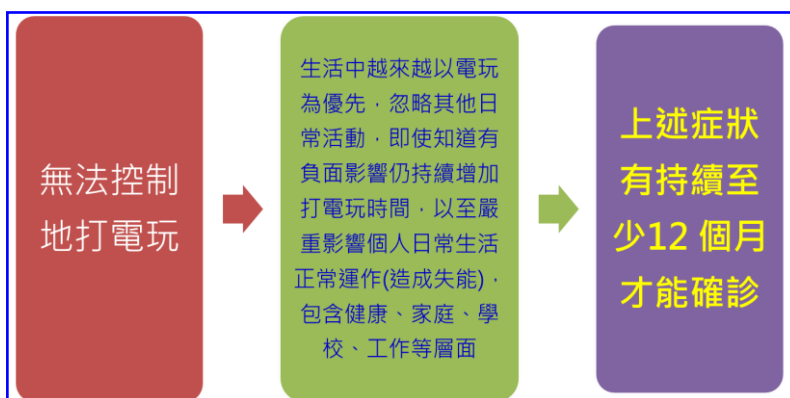
1. 無法以其他精神疾患或躁鬱症做最佳之解釋
2. 可考慮共病性之必要

三、網路成癮的特性 引自林志堅醫師

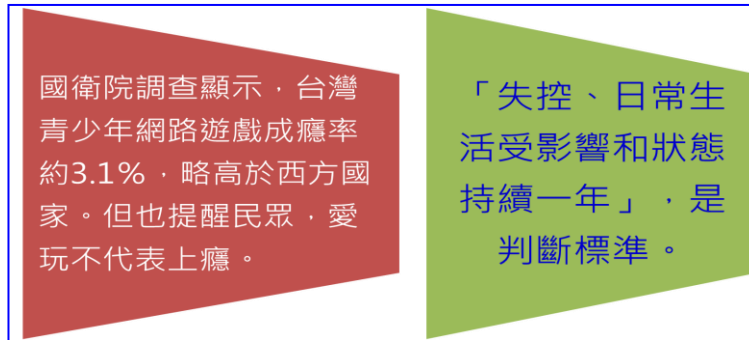
如何評估是否出現一般上癮症狀：

1. 強迫性：不能克制上網的衝動
2. 戒斷性：不能上網時出現了身心症狀
3. 耐受性：上網的慾望越來越不能滿足，所需上網時間越來越長
4. 角色功能受損：學業、工作、家庭、身心功能的減弱

四、WHO 定義的網路遊戲成癮(Gaming disorder)症狀



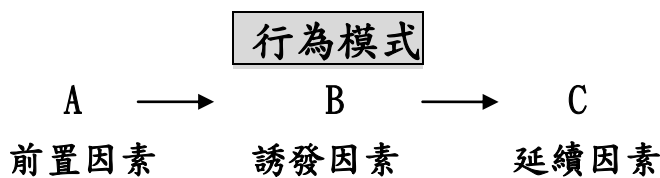
台灣青少年網路遊戲調查：3%有成癮現象、重度者每週玩 41 小時



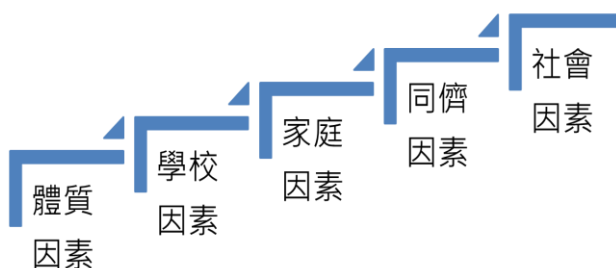
五、網路沉迷的個人心理因素 引自王智弘教授

1. 網路成為生活問題的避難所
2. 缺乏自尊、社會支持或情感寄託
3. 生活無聊
4. 人際衝突
5. 課業或工作挫折等
6. 滿足成就感、掌控感、歸屬感與虛擬名聲
7. 網路提供了滿足正向自我意象的可能性
8. 特別是在現實生活所不易獲得的

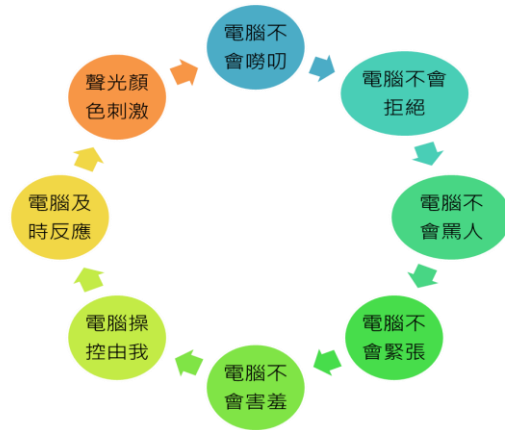
➤ 六、兒童及青少年網路成癮之原因 引自沈君傑醫師



前置因素



誘發因素



延續因素

1. 逃避了問題，問題持續存在
2. 釋放一些感覺，諸如無助、罪惡或焦慮、沮喪
3. 環境(家庭、學校)持續的僵化
4. 網路上虛擬的支持
5. 網路上虛擬的成就

肆、成為孩子足夠好的父母

1. 與孩子互動，提供體力與智能的訓練
2. 提供足夠的安全感
3. 提供時間陪伴孩子

伍、沈迷電玩或電腦的孩子怎麼辦

1. 提供其他更有吸引力的休閒建議，讓孩子分心思從事其他的活動。
2. 父母多抽出一些時間陪伴孩子，並協助孩子選擇有益身心的軟體。
3. 與孩子共同討論電玩或電腦使用的時間。
4. 約定使用的規範，當孩子依約使用時，給適當的獎勵。
5. 分析沉迷於電玩或電腦的不良後果，讓孩子警覺事情的嚴重性。
6. 父母以身作則。

◆ 別讓網路成為兒少

- ◇ 最貼心的情人
- ◇ 永不變心的朋友
- ◇ 最忠心的僕人

◆ 避免網路成癮~謹守二不三要

- ◇ 「不鼓勵家中電腦設備太好」
- ◇ 「不鼓勵學生玩網路遊戲」
- ◇ 「要訂定使用網路契約」
- ◇ 「要培養良好的親子互動關係」
- ◇ 「要培養正向興趣，建立孩子成就感」

陸、了解溝通的重要性與促進溝通的效能

◆ 溝通的目的在於去除兩個人之間的阻礙，讓訊息暢通無阻，不但要讓人明白，而且要有回饋。

- ◇ 有效溝通，聽懂「話」和「話背後的情緒」，並給予接納和回應。
- ◇ 溝通基本的原則：學習聆聽、同理心、確實做到「聽到」、「聽完」、「聽懂」，注意語言、副語言及非語言的訊息

◆ 影響親子溝通之因素

- ◇ 缺乏了解與覺察自我狀況、壓力源
- ◇ 認知模式、價值觀、個人理想與期待、自我肯定、身心健康狀態等
- ◇ 認識個人認知模式與學習放下
- ◇ 去除非理性想法：絕對、必須、一定、應該、沒辦法、不可能、做不到、很糟糕、氣死了、我沒用
- ◇ 首要之務：認識問題的性質，調整思考、改變固執習慣。『有那麼嚴重嗎？』，試著把問題縮小，勿過度放大。
- ◇ 宜接受與尊重孩子的獨特性
- ◇ 與家人的溝通模式(如：原生家庭、配偶)
- ◇ 親子衝突類型：命令者、法官、威脅者、說教者、萬事通、斥責

◆ 如何做好優質傾聽者與陪伴者

- ◇ 專注與傾聽：與對方談話過程中，談話者語言與非語言行為反映出，自己正全神貫注聆聽對方的語言表達，細讀對方的非語言行為，關心、同理與重視對方的談話內容，用心的了解對方的想法與感受。
- ◇ 身體與心理的專注與傾聽
- ◇ 80/20 法則：80% 聆聽，20% 說服。
- ◇ 注視對方、注重肢體語言

◇ 回應與探詢：可使對方感到你全神貫注地傾聽，如：「嗯嗯」、「然後呢？」

◆ 同理心

◇ 將心比心：人性都有其共同點，學會去感同身受

◇ 放鬆心情：若你願意多花點耐心

◇ 暢所欲言：從他話裡了解他內心想法

◇ 設身處地：站在對方立場為他著想

◇ 相信對方：能感受到你的誠意

◇ 就事論事：避免人身批評，直接說明

柒、與孩子建立有 ♥ 愛，有效力的界線

◇ 親子溝通之道~搭橋篇

✓ 知己知彼，百戰百勝

✓ 認識與接受孩子改變

✓ 接納孩子的特性

✓ 處理自己的情緒，勿當出氣筒

✓ 風箏哲學，線頭在手，抓住孩子的心

◇ 親子溝通之道~技巧篇

✓ 不以諷刺、嘲笑與批評的方式來管教孩子。

✓ 要中斷孩子所做的事情之前，先讓他了解原因。

✓ 用「我……」訊息，做開頭來描述自己的情緒，而不用「你……怎麼？」
「你……應該？」來挑剔對方

✓ 同理心的有效使用

◆ 鼓勵孩子從經驗中學習，必要時才協助他，讓他從中獲得成就感。

✓ 以幽默接納孩子才容易發現問題所在。

✓ 耐心傾聽孩子的理由，斥責反而封住孩子的心，堵住孩子的嘴。

✓ 給孩子說「不」的權利，更易建立親子間雙向溝通。

✓ 多讚美你喜歡再看到的行為，孩子的不良行為會慢慢消失。

✓ 給孩子替自己的行為結果負責任。

✓ 給自己一段與孩子獨處的時間，讓他感受你對他的重視與關愛。

✓ 把學習的權利交給子女，孩子遇到疑難時，引導他思考而不是告訴他結果。