

心世代親子溝通術

親子溝通&網路安全

張閔翔 臨床心理師



張閔翔 臨床心理師

曾任

- 台中榮總嘉義/灣橋分院
- 嘉基 臨床心理師
- 台灣體育大學兼任輔導老師
- 嘉義市臨床心理師公會總幹事
- 嘉義地方法院 家事調解委員

專長

- 心理衛鑑、遊戲治療、認知行為治療
- 兒童及青少年心理、注意力評估
- 兒童/青少年團體心理治療、早期療育評估
- 親職教育
- 自殺防治、壓力調適及情緒管理技巧
- 失智症衛教、毒品防治衛教、菸害防治教育



現任

- 祐晴心理成長中心
- 中正大學兼任講師
- 中正大學兼任輔導老師

聯絡方式

祐晴心理成長中心

■聯絡電話：(05)2710955
0966422107

■FB粉絲團：
祐晴心理成長中心



<親子天下> 兒少心理安全感

● 近五成孩子自信心低落，把網友當知己

- 1) 近半數兒少缺少自信，1/3常害怕失敗
- 2) 常在網路交友聊天，情緒自癒力較弱
- 3) 家長對孩子的態度，影響孩子自我評價
- 4) 學校、家庭人際連結強，情緒自癒力較佳



2021.05.05報導



親子溝通是？

- 與孩子傳遞訊息的過程
- 尋求共同瞭解
- 促進孩子的生活適應為目標
- 營造溫暖、和諧的互動關係
- 溝通包含：
 - 口語訊息
 - 非口語訊息



如何溝？如何通？

- **溝通**是讓雙方明白彼此的心意及表達自己想法
- 知己知彼,百戰百勝
 - 了解彼此的生活故事
 - 增加共同話題或興趣
 - 培養彼此的默契



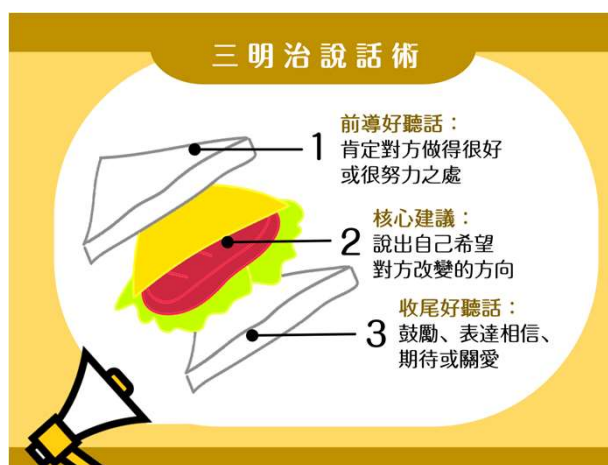
溝通的7大哲學

1. 真誠的心
2. 情緒穩定
3. 同理心
4. 學會傾聽
5. 尊重對方
6. 多讚美 少批評
7. 適時的幽默感



溝通的三明治

1. 肯定對方
2. 提出建議
3. 正向鼓勵





溝通技巧

•善用“我訊息”

□我覺得...

我覺得爸媽的方式，可以做些轉變

□因為...

因為用原來方式，問題可能再發生

□我希望...

我希望我們一起來想辦法幫忙孩子

謝謝你願意告訴我
讓我可以更了解你



若仍無法溝通時？

1) 停止對話

2) 離開現場

➤等待彼此情緒都冷靜後

➤再重啟對話喔



親子溝通的準備

- **建立關係**為首要目標
- 了解孩子的**次文化及流行文化**
- 避免說教的角色
- 從孩子的“日常生活”，開起話題
- 最大忌諱:否定孩子的價值觀
- 必要時，對孩子做自我揭露
- 從生活中做“**機會教育**”
- 觀念要夠大方、視野要大



親子溝通的小建議(1)

- **並肩坐**著取代面對面。
- 隨時隨地用**言語讚許**他們的想法
- 在**活動空檔**和他們談，如：打球、車上、吃東西
- 讓他們適當的**發洩**。訓練自己傾聽他們情緒性的字眼。
- 以**正面**的態度問**特定問題**。你可以問：「你的爸媽怎麼說你抽菸的問題？」
- 用**開放式問句**鼓勵他們談他們的世界，如「林書豪怎麼說？」、「你那時候怎麼想？」



親子溝通的小建議(2)

- 善用“偶像”的正面影響，如：林書豪、韓團。
- 透過談**大範圍**的話題，建立起青少年談話的動機，如：電視節目、運動、音樂、美食，甚至政治。但話題內容應該正面，有助於了解彼此。
- 若他需要建議，做好準備，不要只給一個答案，給予多元的想法或可能性。
- 永記在心裡：孩子**敏感、易感、容易受傷害**。
- 接受某些不可能改變的事實。



網路成癮 納入 精神疾病

- **2018年世界衛生組織 (WHO) 正式宣佈將「網路遊戲成癮」納入精神疾病**
 - 台灣青少年：網路遊戲成癮盛行率大約為3.1%，略高於西方國家
- 1) 網路遊戲成癮--**失控**造成生活失能
 - 2) **逃避現實**比成癮更需注意!!





網路成癮症 8大準則病

1. 你是否一心一意想著網路上的一切？
2. 你是否會覺得上網的時間需要一次比一次久，才能滿足上網的需求？
- ➡ 3. 你是否無法控制自己上網的時間，上了網就是停不下來？
- ➡ 4. 當你離線或不能上網時，你是否會覺得不安、易怒、沮喪或是暴躁？
5. 你在網路上的時間常較原來預估的久。
- ➡ 6. 你是否曾因為上網使得重要的人際關係、課業或工作陷入困境？
7. 你是否曾對家人或醫生隱瞞自己對網路涉入的程度？
- ➡ 8. 你是否利用網路來逃避問題或平復煩躁不安的情緒？

若具備五項（含）以上即可能
屬於網路成癮者

網路成癮，該怎辦？

•多從事多元的休閒活動，如：運動、音樂、旅行、攝影...等

•做好時間管理，如：使用網路的時間表

•適當的紓解壓力



•尋找自己的生活目標

•拓展更多的人際關係

➤.....若還未改善，就要考慮就醫囉！



網路 = 職業？



- 200萬人中，只有50人可以當電競選手
- 電競選手職涯只有到25歲左右

104人力銀行：66%網紅不到25歲，身兼三職
42%已登出，職涯短暫
僅9個月

