



# 家有中學少年 - 親子大磨合時代

林詠齊 諮商心理師





## 林詠齊 諮商心理師

現任：好晴天身心診所 諮商心理師

佑芯身心診所 諮商心理師

曾任：蛹之生心理諮商所 諮商心理師

臺中市政府衛生局 心理健康科專案管理員

臺中市立沙鹿國民中學 輔導代課教師

臺北市立士林高商 輔導室主任



# 大家跟孩子的相處狀況？

試著跟旁邊的人聊聊

等等我會徵詢大家的意見



1

# 家長 V.S 青少年

並非全然對立，但不共邊機率高。



# 家長跟青少年的比較



## 家長

管理者/法定代理人

家中話語權較高者（理論上）

重視品德/行為表現/課業

學校生活資訊接收者

## 青少年

被管理者/被代理人

家中話語權較低者（理論上）

重視同儕/人際關係/課業/遊樂

學校生活資訊提供者

“我們處在需要管理小孩  
但對他的生活資訊量低  
只能靠他人提供的狀況”



如何得知有關小孩的資訊？

簡單來說

你會從哪裡問小孩的事情？

# 通常從以下人物中得知



- 小孩本孩
- 導師/任課教師/生教組長/輔導教師  
(越往後通常代表家長們心中認為的嚴重程度)
- 身邊的同學&他們的家長
- 如果行動有行為對象，還會有行為對象&他的家長
- 各種來自學校的群組、八卦、流言蜚語、BlaBlaBla……

你先相信誰呢？





2

# 親子信任遊戲

親子共處來自於互相信任



# 信任遊戲？



家長能否接住孩子呢？



孩子能否理解家長呢？



# 我們瞭解現在的孩子嗎？

孩子漸漸長大

有沒有變得不一樣？

# 先有理解才能接住



我們容易  
自己凍結孩子的時間  
認為孩子永遠N歲  
(N=未獨立)



如果我們用N歲  
去理解孩子  
好像很難接觸現在的他  
只覺得……  
他變了

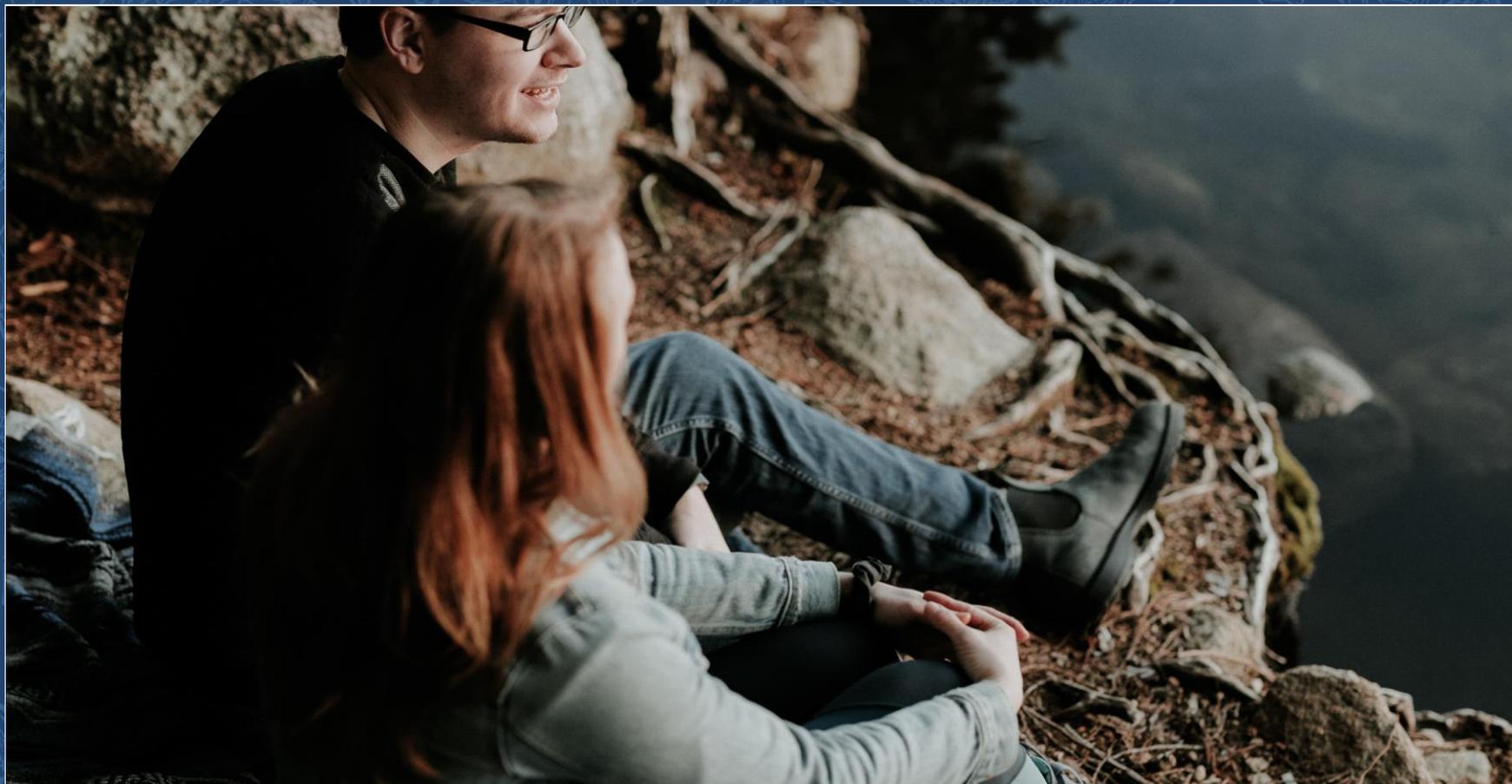


# 我們如何瞭解孩子？

如果你想瞭解孩子

你會怎麼做？

# 最簡單的就是對話





“ 只有對話開始了  
想法有所交流  
才有機會互相瞭解 ”

# 彼此好好說話的方式



先聽

我想講的

v.s

孩子想講的

都有聽到嗎？

討論

核對剛剛聽到的內容

討論剛剛彼此說的

(直接管教會引發大量情緒)

引導 > 管教

(相信他們的思考能力)

去結果論

結果

v.s

過程

哪個重要呢？

“讓小孩知道用意  
才會知道我們的用心  
我們不會通靈  
孩子更不會”



3

# 交換真心

我們能不能真的掏心掏肺



對孩子付出真心





# 為何會有這句話出現？

我們對孩子一定是真心的啊！

這句話是什麼意思？

## 付出什麼真心



父母給子女的愛

關心他的生活起居

關懷照顧

管教教育

將青少年看作半個大人的愛

交換煩惱與痛苦

平行式的討論

略上對下的引導

真實的感受與想法

# 總不能都不管教吧？



發現明顯的錯誤事件時  
先停下來想想幾件事情  
以及瞭解眼前的青少年  
聆聽他怎麼了？



1. 他知道這是錯的嗎？
2. 為什麼還做？
3. 他是否表現驚慌後悔？
4. 如何預防再發生？

“孩子需要害怕的是「事」  
孩子不需要害怕「人」  
怕人只會逃避讓我們知道  
怕事才能真正防止再犯”

# 青少年自我中心



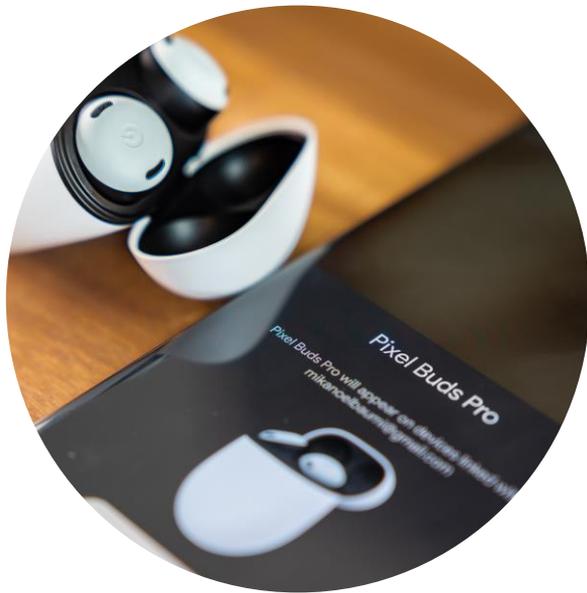
- 假想觀眾
  - 大家都在看我
- 個人神話
  - 這個不會出事啦！緊張什麼

“青少年有是非判斷能力  
只是傾向自我膨脹  
現實的討論  
對事物的理解  
可以加強「現實感」”

# 平時交換的重要性



其實我們跟孩子的溝通  
很像藍芽耳機跟手機  
連結之後有聽有通話  
操控功能很少



只是要時時充電  
更新彼此的硬體  
保持聯絡

# Thanks!



**Any questions?**

**FB : [心裡學－林詠齊的心理師之路](#)**

**IG : [yungchi0211case](#)**

**28**