

對話中讓孩子感受愛



親職教育講師
魏瑋志 (澤爸)

兩個孩子的爸爸

親子天下專欄作家

親職教育講師

電視/廣播親子專家

親子暢銷作家



• 2-8歲
- 情緒應對
- 堅定教養

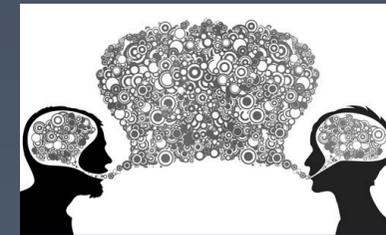
• 3-14歲
- 基礎溝通
- 雙向對話

• 2-18歲
- 深度溝通
- 挖掘想法
- 情緒教育
- 聽進教養
- 引發動機

• 2-18歲
- 家庭角色
- 照顧自己
- 連結關係
- 表達關愛
- 和樂氛圍

• 給爸媽
- 珍惜相處
- 親子關係

思考



你認為世界上最難溝通的人，是誰？

家人



溝通是要親子雙方
一起願意改變的



思考

我知道孩子是我們最愛的人。
但是，我會不自覺的指責、碎念、罵他，
是因為我正在.....(情緒/感受)

負面情緒

生氣 擔心 焦慮 煩惱



應對青少年的情緒

- 同理** 我知道你在生氣，
陪伴 如果你不想說，沒有關係，
但是你願意告訴我，
我一定會想辦法陪你解決這件事
- 引導** 你可以不耐煩，不過，可不可以用我能夠接受的方式來跟我表達呢？



Q

與孩子溝通完後，他會覺得我們是願意傾聽、能理解他的人嗎？

Q

與孩子溝通完後，
他會喜歡自己、覺得自己是很棒的嗎？

Q

與孩子溝通完後，
我們的關係變得更加緊密與融洽嗎？

孩子個體化的發展



- 孩子最終要邁向獨立
- 爸媽要協助孩子獨立

溝通的方式，決定了親子之間的關係厚度

北風
與
太陽

• 北風式的溝通

- 說話，不顧慮孩子的感受
- 充滿情緒語言、爭鋒相對
- 單方面的一直說



• 太陽式的溝通

- 說話，傳遞著溫度
- 交換訊息的過程中，試著理解
- 即使做得不好，也能感受到愛

太陽式溝通的每天日常.....



一起放下手機吧！



增加實質互動

減少教化功能

親子進行雙向溝通之前



一起放下手機吧！

親子



有限的時間內·更少的陪伴

親子關係疏離、爭執增加

孩子



影響孩子的專注力

抑制孩子的創造力與想像力

錯誤的兩性知識

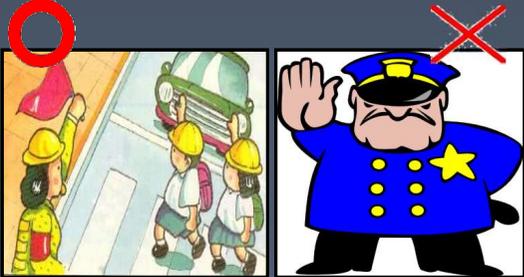
電動與社群App上癮

無法拿捏網路自由的尺度

親子溝通四大秘招

- 定位法
- 同理法
- 正向法
- 教養法

定位法 - 父母的角色



引導往正確的地方走
心平氣和

判斷事情的對與錯
生氣、憤怒



同理法

- 先釋出關心
- 傾聽，不加任何批評與建議
- 體會對方的感受，反映情感
- 被理解，產生連結



反映情感:

| | |
|--------------------|---------------------|
| 事實 客觀的陳述 | 感受 講出對方情緒 |
|--------------------|---------------------|

正向法：請給孩子好的關注



不管是“好的關注”或“壞的關注”
只要是能被爸媽關注就是好事

正向法：稱讚孩子



空泛式、誇張式、表象式、比較式

最好的稱讚 → 描述式讚美



具體行為描述

+

我的感受

+

內在特質

+

謝謝

教養法



先連結情感
再糾正/討論行為

事實

客觀的陳述

感受

連結彼此的情感

期許

理解他人
表達自我

雙贏

雙方都能
接受的辦法

開始溝通之前，更重要的是培養親子關係與連結彼此的情感 (P.087)



即便在教養的當下，希望能讓孩子感受到我是愛你的 (P.264)



澤爸：親職教育講師

大愛人文講堂分享

澤爸/魏瑋志

zebaparenting

澤爸的親子對話



