



臺中市立 光榮國中

解鎖網路世代孩子的情緒密碼

王智誼 諮商心理師

113.9.20





您以前似曾相識過嗎？

- 這樣的情形出現過嗎？



青春期 ≠ 叛逆期或吵架期



- 國中階段，會變成兩個極端！
- 無話不說好朋友 $\longleftrightarrow$ 話不投機半句多
- 開始有祕密 VS 我們不懂孩子的話題
- 交集越來越少，互動只剩「兩樣」？

家長管教國中生的困擾排名 ~



心理師調查版

- 第5名：罵髒話或愛生氣
- 第4名：不自動自發或不幫忙做家事
- 第3名：不讀書或成績不好
- 第2名：沈迷手機網路或交友問題
- 第1名：頂嘴、吵架 = 溝通、親子衝突問題

有時候，我真的被氣得半死...



- 先轉換一下心情，跟青少年吵架？！
- 如果太認真，你就輸了...
- 知己知彼，百戰百勝！
- 理解孩子全力以赴，但三分鐘熱度的心態

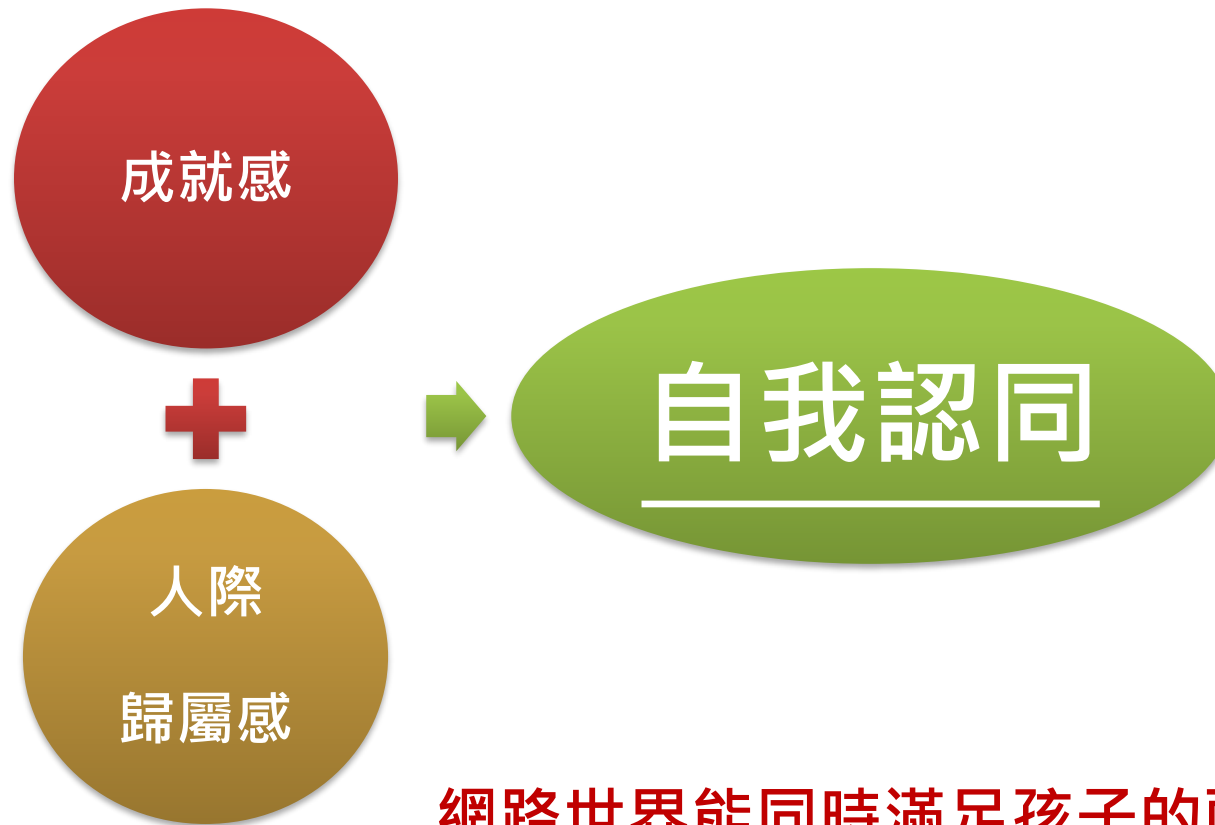




現階段：孩子的青春是

- 活在當下！
- 如果只是青少年，最關心的可能不是升學
- 同學朋友、社團活動、網路手機
- 當然也有課業考試...不過是大考前...
- 所以我們當然要從孩子的角度來出發

自我認同：我是一個怎麼樣的人？



網路世界能同時滿足孩子的兩大心理需求

特性：立即回饋滿足.同溫層社群.聲光刺激.便利



網路沈迷是表面，還有心理需求的議題

- 成就感、歸屬感 才是真正的問題核心
- 若不約束，到國中階段，沈迷會加深且陷入
- 高中以前最重要兩原則：
- 限時：約束時間(玩就不夠了.比較不會作怪)
- 限量：勿吃到飽(零用錢概念.比較會珍惜)
- 「減量限制」取代剝奪沒收，他律才能「自律」

升上高中後的網路管理原則：

- 「內在動力」與「自我管理」才是克服網路沈迷的關鍵
- 父母觀念的調整：挫折 VS 逃避

被孩子情緒勒索的真相！



- 情緒綁架舉例：
- 我生你養你，供你吃供你住：你什麼態度！
- 孩子態度：
- 1.無關緊要，繼續擺爛不知感恩、沒改變
- 2.我又沒要你養，不然你去養別人啊!!!

被孩子情緒勒索的真相！



令人爆炸頂嘴範例：

我又沒要你養，不然你去養別人啊!!!

- 身為父母，聽到的心情是什麼？

生氣.暴怒

難過.傷心

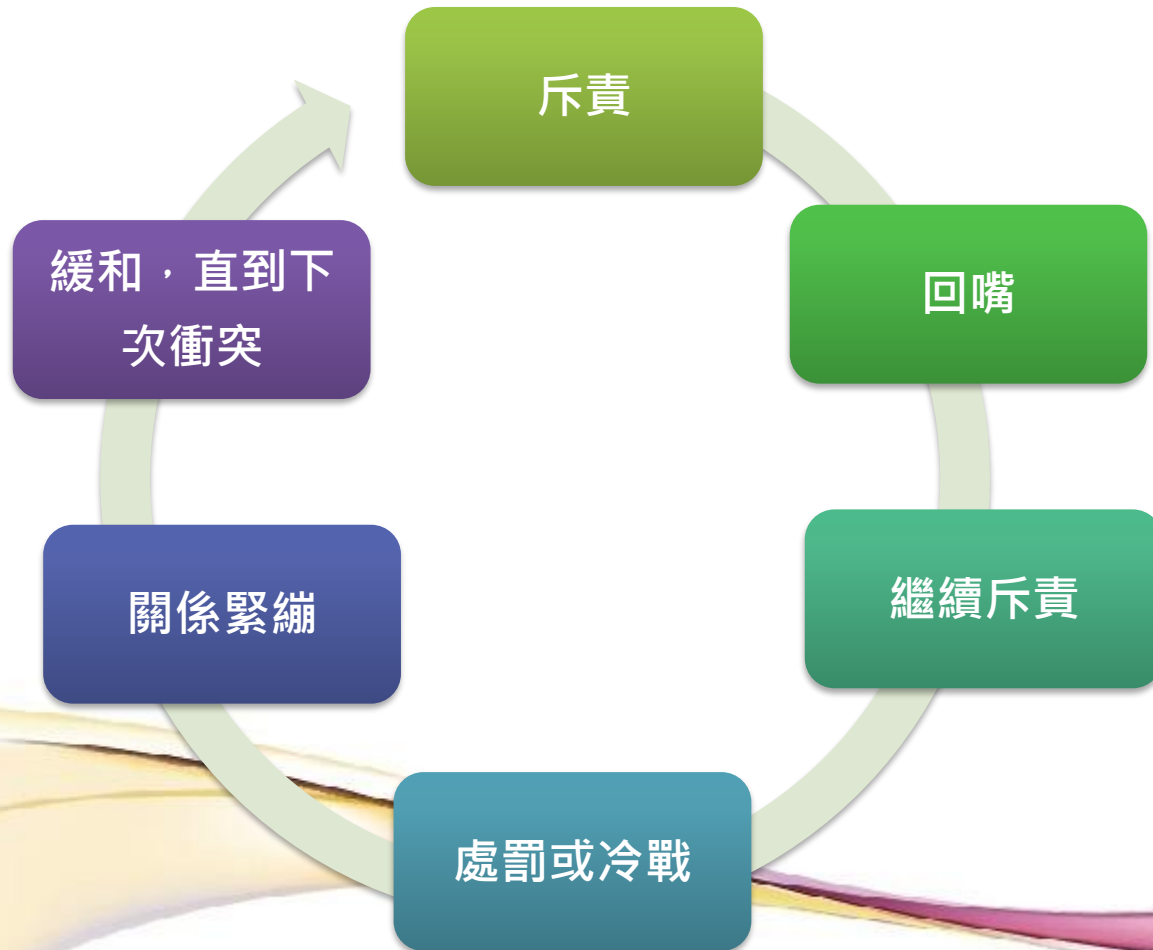
沮喪.自責

我是失職
的父母

- 落入：不合理信念的負向潛意識循環

導致，衝突發生了

- 形成惡性循環，甚至根深蒂固的「怪自己」



情緒勒索 的鬆綁法

- 為何會連結：我是失職父母 負向信念？

小時候對父母不滿(其實是正常的)



長大告訴自己要當「好」父母



何謂「好」父母沒有標準答案



我們也沒被教如何當「好」父母



親子衝突的行為，自我解讀是失職父母

被孩子情緒勒索的鬆綁法！



生氣.暴怒

難過.傷心

沮喪.自責

我是失職
的父母

- 心態調整 1、2、3
- 1.罵歸罵，跟失職無關（自我肯定）
- 2.對事不對生養
- 3.三分鐘熱度，罵你，還是愛你：三句話罵完！



青春期孩子，如何正向溝通？

- 孩子怎麼都講不聽！ 有句玩笑話...
- 孩子或許不會長成你期待的樣子，而是長成你的樣子...
- 溝通，不是強加你的觀念給孩子，而是身教與陪伴...
- 可以罵，但三句話內罵完
- 您教養小孩的期待是什麼？
- 養出快樂的小孩？成績好的小孩？有競爭力的小孩？聽話的小孩？
- 最重要的是：夫妻有共識，與減少不合理的期待
- 夫妻關係好，親子自然好！

問題與討論



- 1、看小孩的行為態度就會一把火（如：聯絡簿不主動拿出來.交友狀況.學業學習問題等等），一討論就會吵架鬧得十分不愉快，如何跟叛逆期孩子溝通方法 / 技巧？
- 2、小孩子玩的遊戲我都不懂，我該怎麼辦？跟孩子一起玩手遊好嗎？
- 3、孩子不願意加我臉書，或設點頭之交，是不是親子關係出問題了？
- 4、曾經試過控制使用網路時間，但做不到，怎麼辦？

問題討論

- 5、孩子使用網路時間過長，若關掉網路，孩子常藉口還有功課需要使用，產生親子衝突，該如何處理？
- 6、孩子討厭讀書，對什麼都說沒興趣...
- 7、安排補習，成績都沒起色，還要繼續嗎？
- 8、我工作、家庭蠟燭兩頭燒，我好無助...
- 夫妻關係好，孩子自然好！

謝謝各位家長耐心的聆聽



- 這年頭家長難為，一定要好好自我照顧！
- 在孩子成長的路上一起努力！
- 謝謝各位家長與老師！

