

用心陪伴孩子的情緒與成長

★主題：理解、傾聽、引導——建立良好親子溝通的三把鑰匙

一、我想對孩子說的話

平時藏在心裡沒說出口的話，其實是建立親子關係的關鍵橋樑：

👂 心理話一：「我其實不是想兇你，我只是擔心你。」

👂 心理話二：「每次你崩潰，我也不知道怎麼辦，但我想陪你。」

👂 心理話三：「我知道我有時候很嚴格，但那是因為我愛你，想你變得更好。」

✦ 提醒：嘗試說出真實感受，能拉近與孩子的距離，也讓孩子學會表達與接納。

二、情緒應對三步驟：聽·標·引

👂 一聽：先聆聽，不急著改變

🗣️ 例：「你不想寫功課，是不是累了？」

🗣️ 二標：幫孩子說出感受

🗣️ 例：「你看起來有點煩，是被打斷了嗎？」

👉 三引：引導孩子做出選擇

🗣️ 例：「你要先寫 10 分鐘還是先喝水？」

✦ 提醒：不命令、不責備，用選擇代替指令，幫助孩子逐步學會自我調節。

三、孩子情緒背後的壓力來源

1. 同儕比較：容易產生自我懷疑
2. AI 快速刺激：專注力下降，容易浮躁
3. 作息失衡：缺乏規律，難以建立自律

✦ 建議父母：

- 接納孩子的節奏，不用單一標準評價他們
 - 與孩子討論感受與需求，而非只關注行為
-

♥ 結語：與孩子的情感連結，是教育最重要的基礎

傾聽、理解與陪伴，不只是「教養技巧」，更是讓孩子感到被愛與被尊重的開始。