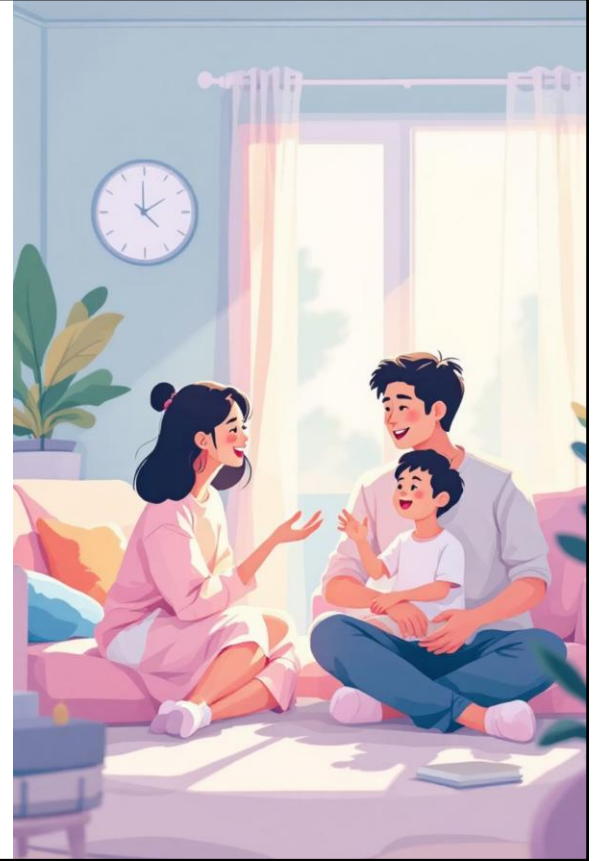


# 連結與理解~ 打造正向親子溝通力

- SEL × 親子溝通 × 正向技巧 -

蘇真以 諮商心理師



## 關於講師

### 證照

諮商心理師、教育部核定講師、護理師

### 學歷

靜宜大學青少年兒童福利研究所碩士

### 現職

1. 佑芯身心診所、文榮法律事務所、生命線特約諮商心理師
2. 台中市教育局性平課程人才庫講師
3. 教育部性平調查人才庫委員
4. 社福與學校及企業機關專講與團體帶領講師
5. 台中市諮商心理師公會倫理委員會委員
6. 社福單位、大專院校外聘督導

### 經歷

1. 中臺科技大學諮商輔導中心主任、專任心理師(輔導資歷28年)
2. 中臺兼任心理師、講師、大坑與大墩社區大學講師
3. 台中市諮商心理師公會 第二任與第三任理事
4. 台中市性騷擾防治委員會委員
5. 教育部性平課程人才庫講師
6. 衡山基金會董事

### 專長

心理諮商、憂鬱與自殺(傷)防治、生命教育、性別平等、校園危機事件處理、情緒與壓力管理、人際關係與溝通、創傷與失落、親職教育、心理衛生教育推廣

## 課程概覽

01

暖身與自我覺察

--建立情緒覺察基礎

03

SEL 認識社會情緒學習

05

親子互動葵花寶典

02

成為可以接住孩子情緒的涵容器

--認識BION理論

04

親子溝通技巧

06

結語

暖身與自我覺察

## 建立情緒覺察基礎

## 情緒天氣預報活動

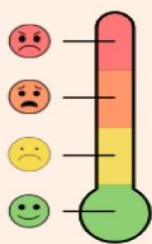
幫助孩子學會辨認與表達內在情緒感受

家長與孩子用天氣比喻心情狀態：

- 晴天 = 愉快開心
- 下雨 = 難過沮喪
- 多雲 = 擔心煩惱
- 雷雨 = 憤怒生氣



### 情緒溫度計



快樂



悲傷



傻氣



受傷



害羞



被愛



驚嚇

您了解自己的情緒嗎？

若情緒似水，如同大浪來時，您如何消化它？



## 學習親子溝通前，*說說你自己*

個性：如：內向、靦腆、被動、積極、樂觀、開朗、自信

優勢特質

負向特質

興趣

對人的態度

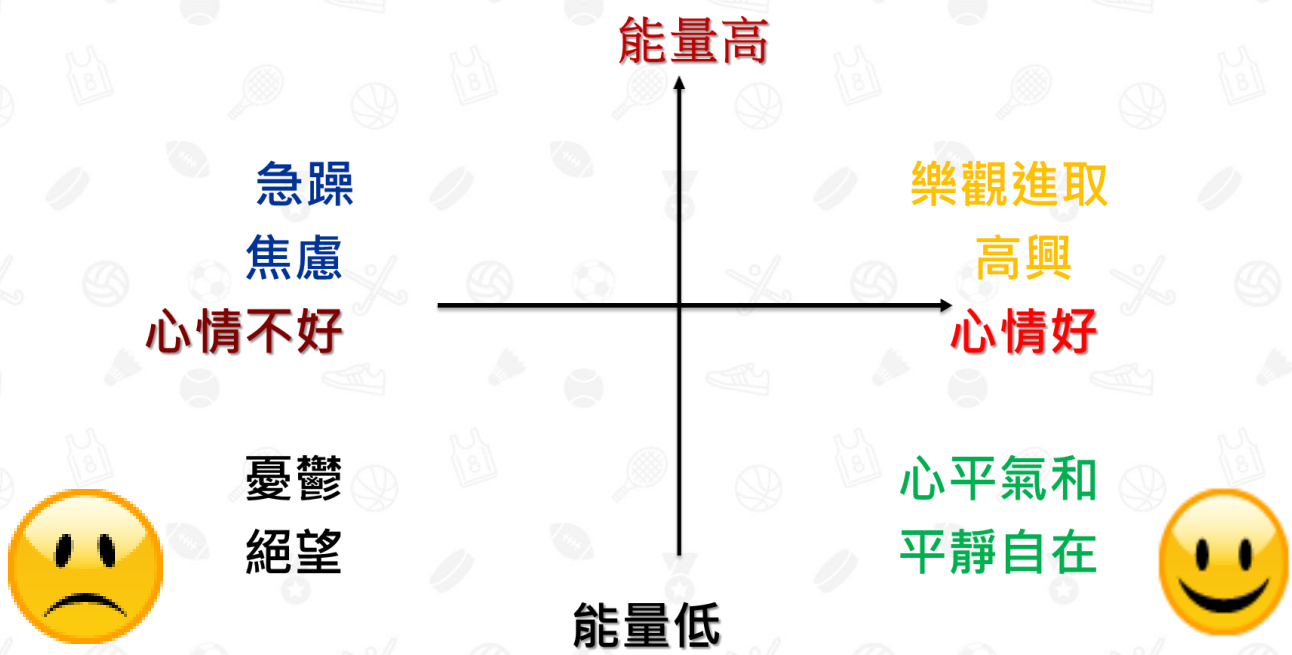
價值觀、道德觀、家庭觀念是

壓力因應程度

情緒管理能力

表達能力

## 情緒的自我檢視



9

隨時保持心理空間的容量，讓心得以流動



# 成為可以接住 孩子情緒的**涵容器**

## 認識父母的角色

日常生活照顧者



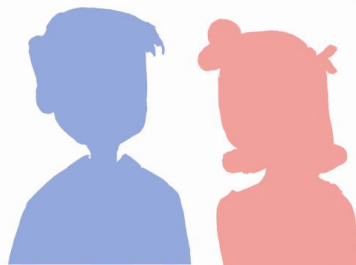
啟蒙者



生活學習領導者



情緒心靈支持者



## 給父母的信念



學習聽聽自己內在的聲音，隨時整理自己的心情。



重視「此時此刻」，人在，耳在，心也在-站在孩子的高度，孩子的視野看問題。



疏通阻礙內在快樂的信念，學習與另一半溝通。



我相信我自己，我更愛我自己，因為我要創造一個幸福快樂的家庭。

## 請父母先學一件事

有所感受

進而覺察

加以行動

一同成長

## 學習自我覺察的能力



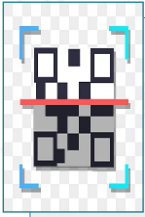
### 同步

與孩子對話時，人在心也在



### 深呼吸! 梳理心情

注意忙碌與壓力是否讓自己失去了耐性



### 掃描

自己不能接受的是什麼? (輸不起、愛面子、愛比較、缺乏自信)



### 檢視

不能接受另一半的部分是什麼?(沒耐性、主觀、性子急等)

當你能知道自己的情绪是什麼狀態?  
就能貼近你的心，首先要覺察與辨識

能先對事實有描述+  
當下的情緒感受

## 了解，接納孩子的本性



多方學習親職教育-熟悉孩子在氣質、發展和行為上的差異。



隨時檢視自己的態度。



彈性也需必要的做調整。



與孩子討論，通力合作-訂定合宜、適當的行為目標。

## Bion 涵容理論

小孩有強烈的情緒，威脅著要淹沒他

小孩感受

1

將痛苦丟出

2

小孩將自己的苦惱丟出去(外化)，激起他們父母同樣的反應。

父母內化這些被投射出來的感覺，涵容調節並改變它，回應它

投射認同

3

涵容改變小孩內在

4

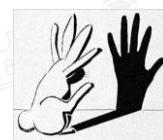
把已轉化的情緒回映給孩童。讓孩童可以再次內射已轉化的情緒，而改變內在經驗。

引自:人我之間：客體關係理論與實務

## Bion 涵容理論

涵容有兩部分，須先面對孩子的

投射(take in) → 忍受這不舒服的投射



照顧者如何忍受？

想想怎麼了？

這不舒服反應是什麼？

孩子想要跟我溝通的是什麼？

# 情緒 鏡映



## 先處理情緒再處理事情

瞭解自己的賭氣反應

把心靜下來；如：腹式呼吸、先離開現場

你的目的達到了嗎？

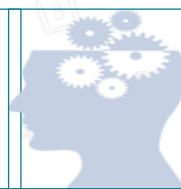
慢一點，停一停，讓「心」不進入戰局裏

方法的差異



停：先處理情緒

看：了解事情內容



聽：聽進孩子的聲音

行：採取合宜的態度再行動



身處這世代~

別讓孩子成為憤怒~

「鳥」世代



## 孩子的心聲



為什麼要來這個家? ( 父母  
吵架，管教不當 )



我還小不能賺錢養活自己  
( 沒有零用錢，沒有自主  
權 )



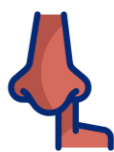
沒有交通工具 ( 不能去想  
去的地方，不自由 )



要我做我不喜歡的事 ( 都是  
以大人的想法來做 )



想做不能做 ( 打電腦、玩玩  
具、看電視 )



不想做又非得去做 ( 寫功  
課、讀書、考試、補習 )

## 孩子的想法



不要打罵我，更不要批評羞辱我。



爸爸媽媽多愛我，多抱抱我，親親我



我想要的東西可以買給我



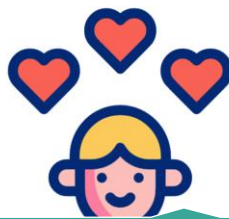
兄姊有的我也能有，公平對待。



不要一直拿別人來跟我做比較



不要只重成績，沒有想要了解我



假日能家人開心在一起，做開心的事



經濟有安全感，回家有歸屬感

## 孩子的想法

**不要**

批評、懷疑、羞辱、指責、比較、控制、嘮叨、責罵、暴怒、打吼、只重視成績、忙碌工作

**要**

陪伴、尊重、擁抱、了解、好奇、關心、鼓勵、開放、相信、自由、公平、鼓勵、多親子聚會互動時間。

若生活總是充滿否定句

引自 洪蘭教授

**NO**

孩子的「問題行為」代表的是

**間接說話-表達需求**

**家長要學習看懂孩子的「問題行為」**

**孩子是我們的明鏡**

## 對越親密的人講話越不小心

尊重是人與人之間  
最重要的態度

## 了解孩子想法，尊重其選擇

1. 孩子大了有其主見
2. 說話時避免用「不要」為開頭
3. 別讓孩子覺得-我在父母或老師眼中一無是處

「我是為你好!!」

你知道這句話的影響力嗎?

一個牢固如鋼鐵般的**框**，困住家長也將孩子檔在框外

人要的不多~希望對方  
看到自己而已

# 認識青少年的 大腦風暴




## 孩子最常出現的態度

- 1.固執：要這樣就這樣
- 2.缺乏變通，少彈性
- 3.情緒起伏大
- 4.變動性大，不定性
- 5.嘴硬愛面子，說不得
- 6.態度惡劣，出口成髒
- 7.拒絕溝通
- 8.不尊重他人，自以為是
- 9.生活習慣差、被動、散漫
- 10.衝動易怒，缺少思考就去行動

我們能不能生氣??

不要理他、生氣不好、過去就好了、那麼愛生氣!!



想想我們表達生氣時最常感受到的回應是什麼?

## 情緒教育中的**四個步驟** **解決問題**永遠是最後一項



**接收**  
我發現...



**接住**  
我聆聽...



**接納**  
我理解...



**接受**  
我們可以...

## 提供安全穩定設限的環境

從不被認可的環境(invalidity environment)：如情緒，重要他人不支持其內在情緒的狀態



支持性環境(holding environment)：提供被聽見、被看見、被理解也能受得住、聽得懂詮釋的歷程。

SEL 認識社會情緒學習

## 認識SEL社會情緒學習

SEL 社會情緒學習 ( Social Emotional Learning , 簡稱 SEL , 亦稱社交情緒學習 )

1.源起由自我認識開始，從自己的身體、自我概念發展的形成

2.認識、管理自己的情緒

3.延伸到與他人互動。

4.CASEL：當 SEL 內化到孩子的生活中，他們便能擁有覺察自我和社會的能力，並透過管理自己和了解他人的情緒，做出負責的行為。

## SEL五大核心能力

### 自我覺察

認識自己的情緒、想法和價值觀

認識情緒、情緒變化  
辨別情緒、情緒管理

### 自我管理

有效調節情緒和行為表現

在不同情況下能有效管理情緒、  
想法和行為並完成某項目標

### 社交覺察

理解他人感受和社會環境  
具同理心

### 負責決策

做出符合道德和建設性的選擇  
在不同情況中，考慮安全、道德、  
社會關懷等面向，並評估自己、他人、  
群體的益處和後果所做出的決策

### 人際關係技巧 建立健康且有意義的關係

清楚溝通表達、積極傾聽他人、能分工合作解決問題、有效解決衝突、在適當時機用正確的方法提供他人幫助等

## 情緒調節指標量表

參考資料：臨床心理師陳品皓、親子天下

題目	回答 (是 / 否)
1.孩子的情緒大部分是穩定的，遇到不順心的事或陌生環境，能隨著年紀增加逐漸適應的能力	
2.孩子有自己處理情緒的方法	
3.孩子大多時候可以適度控制自己的負面情緒	
4.孩子遇到挫折時，不會長時間低落抑鬱，也不會把情緒遷怒到不相干的人身上 ( 比如在學校被老師罵，回家後不會對手足變得特別粗暴或攻擊	
5.孩子對引發情緒的原因可以理解並說明	
6.和過去相比，孩子遇到挫折等負面經驗，重新打起精神的時間有減少趨勢	
7.孩子對自己的情緒可以描述得清楚	

## 人際資源指標量表

參考資料：臨床心理師陳品皓、親子天下

題目	回答 (是 / 否)
1.孩子在每個階段都有互動親近的朋友	
2.孩子在學校或安親班有可以說心事的對象	
3.在能力許可下，孩子會願意幫助他人，並提供朋友適當的協助	
4.孩子遇到困難時，會願意向朋友求助	
5.孩子能從別人 ( 朋友 ) 的角度解釋事情	
6.孩子不太常把他人行為解讀為故意或惡意的	
7.孩子在學校或校外沒有霸凌或被霸凌的經驗	
8.老師觀察孩子的人際關係不錯	

## 說明

參考資料：臨床心理師陳品皓、親子天下

- 您所回答的「是」愈多，通常可能反應出孩子在這個指標的品質相對較好，情緒自癒力的底子深厚一些。
- 若情緒調節指標量表答「否」多於「是」，家長可以試著從專注聽孩子分享生活點滴開始，陪孩子在對話中聊感受、說情緒，增加對孩子的理解、促進孩子對自己的覺察
- 若人際資源指標量表答「否」多於「是」，或許代表孩子在人際關係中遇到暫時性的困擾。

## RULER 五步驟管理情緒

- 1 Recognizing 辨識情緒
- 2 Understanding 理解情緒
- 3 Labeling 標示情緒
- 4 Expressing 表達情緒
- 5 Regulating 調節情緒

來源 天下雜誌<https://www.youtube.com/watch?v=GeXY3uglRwQ>

## SEL預期學習成果

### 家長成長

理解SEL核心概念，在日常親子互動中靈活應用溝通技巧。

### 親子連結

透過有效溝通與合作，增進彼此互信理解與情感連結。

### 孩子進步

學會更清楚表達內在情緒與真實需求，建立自信表達能力。

### 持續實踐

建立簡單可行的家庭約定，延續課後學習影響力。

親子溝通技巧





如此人我關係有區分  
沒有滿足我，我還是愛他

## 正向管教核心技巧

### 設立合理規範

建立清楚且可執行的家庭界線，讓孩子了解行為底線與期待標準。

### 給予選擇權

在適當範圍內讓孩子做選擇，培養自主決定能力與責任感。

### 讚美具體行為

避免抽象標籤，具體描述孩子的好表現與努力過程。

## 制定行動計畫

- 1 我的承諾卡  
親子各自寫下想改變的溝通方式並互相交換承諾
- 2 全體分享  
分享承諾內容，彼此提供參考建議
- 3 重點回顧  
情緒覺察→溝通技巧→合作解決→行動實踐




## ➤ 親子溝通之道~搭橋篇

- ✓一、知己知彼，百戰百勝
- ✓二、認識與接受孩子改變
- ✓三、接納孩子的特性
- ✓四、處理自己的情緒，勿當出氣筒
- ✓五、風箏哲學，線頭在手，抓住孩子的心



## ➤ 親子溝通之道~技巧篇

- ✓ 不以諷刺、嘲笑與批評的方式來管教孩子。
- ✓ 要中斷孩子所做的事情之前，先讓他了解原因。
- ✓ 用「我.....」訊息，做開頭來描述自己的情緒，而不用「你.....」怎麼？  
你應該？來挑剔對方
- ✓ 同理心的有效使用 
- ✓ 鼓勵孩子從經驗中學習，有必要時才協助他，讓他從中獲得成就感。
- ✓ 以幽默接納孩子才容易發現問題所在。

## ➤ 親子溝通之道~技巧篇

- ✓ 耐心傾聽孩子的理由，斥責反而封住孩子的心，堵住孩子的嘴。
- ✓ 給孩子說「不」的權利，更易建立親子間雙向溝通。
- ✓ 多讚美你喜歡再看到的行為，孩子的不良行為會慢慢消失。
- ✓ 給孩子替自己的行為結果負責任。
- ✓ 給自己一段與孩子獨處的時間，讓他感受你對他的重視與關愛。
- ✓ 把學習的權利交給子女，孩子遇到疑難時，引導他思考而不是告訴他結果。

## 親子對話守則

- ✓ 多給孩子耳朵：可否給我一分鐘？
- ✓ 允許孩子的另類思考：您怎麼不把書讀好？
- ✓ 關心不要疑心：欺騙的始作俑者
- ✓ 愛心不要勞心：愛不要變成他人的枷鎖
- ✓ 坦誠但要有約制：自由不是隨便，共訂遊戲規則
- ✓ 互相尊重但不要「孝」子：民主還是需要孝親
- ✓ 父母有權威，但不是法理和世俗的權威，而是心中暖暖的『長情』

53

## 只要把人當人看

- ✓ 看透父母的職責和職權，不要「過猶不及」
- ✓ 孩子是會改變，也會長大的：尊重孩子的獨立判斷
- ✓ 過去的歲月無法挽回時，由自己先改變：求己
- ✓ 給孩子的愛永遠不嫌多：哭喊的孩子，您如何處理
- ✓ 堅信孩子一定知道您是愛他們的！
- ✓ 兒孫自有兒孫福，不是冷漠也不是冷眼旁觀
- ✓ 孩子的生命需要父母的參與，但不是干預

54

## 孩子都不一樣

摘自「巷道的孩子」~芭芭拉艾爾

孩子是不一樣的  
看起來不一樣  
有些孩子講不一樣的話  
每個都有不一樣的名字

孩子是不一樣的  
**但如果看到內心裡**  
高高的孩子，矮矮的孩子  
就像你跟我一樣



## 孩子都不一樣

摘自「巷道的孩子」~芭芭拉艾爾

健全的孩子，有缺陷的孩子  
沒有任何事我們不能做  
**只要看看自己的內心**  
你會為自己感到驕傲，因為  
孩子是不一樣的，看起來不一樣  
有些孩子講不一樣的話  
每個都有不一樣的名字  
**孩子是不一樣的，但如果看到內心裡**  
高高的孩子，矮矮的孩子  
聾的孩子，瞎的孩子  
就像你跟我一樣



## 回應情緒感受-同理心

感同身受+表達出來=同理心

### 溝通技巧對比

**✘** 命令式

「你必須立刻寫功課！」

**☑** 引導式

「你覺得什麼時候寫功課比較好？」

**✘** 批評式

「你怎麼這麼懶惰！」

**☑** 鼓勵式

「我相信你有能力完成這件事。」

**✘** 忽略情緒

「別哭了，沒什麼大不了的。」

**☑** 接納情緒

「我看到你很難過，能告訴我發生什麼事嗎？」

# 親子互動葵花寶典

## 親子溝通~魔法口訣



- ✓洗耳傾聽
- ✓用心同理
- ✓積極回應
- ✓溫暖擁抱

## 每天再生氣 也要和孩子做的五件事

Have a Good time in 502'S Home~



不管發生  
什麼事，  
每天說我  
愛你



陪他們閱  
讀



唱歌給他  
們聽



和他們玩  
耍



親親他們

## 親子互動葵花寶典



## 親子合作解決問題

透過積木建塔、解謎題或拼圖活動，培養：

- 協調配合能力
- 輪流等待耐心
- 專注傾聽技巧
- 共同決策智慧



## 多從事有益身心健康活動(以刺激前額葉為主)



規律的戶外活動或運動(如打球或跑步)  
(以自己喜歡的為主)



閱讀與思考



腦力激盪或邏輯判斷



從事其他喜歡的活動(例如社團活動)



從興趣中著手，增強其動機

# 結語

## 增加親子關係的正向能量



因為有愛，讓溝通無礙



感謝聆聽

因為有您~有愛得以無礙



[cotecowcow@gmail.com](mailto:cotecowcow@gmail.com)