臺中市立 安和國中
親職講座

網路世代的教養懶人包
~談父母的焦慮與自我關照~

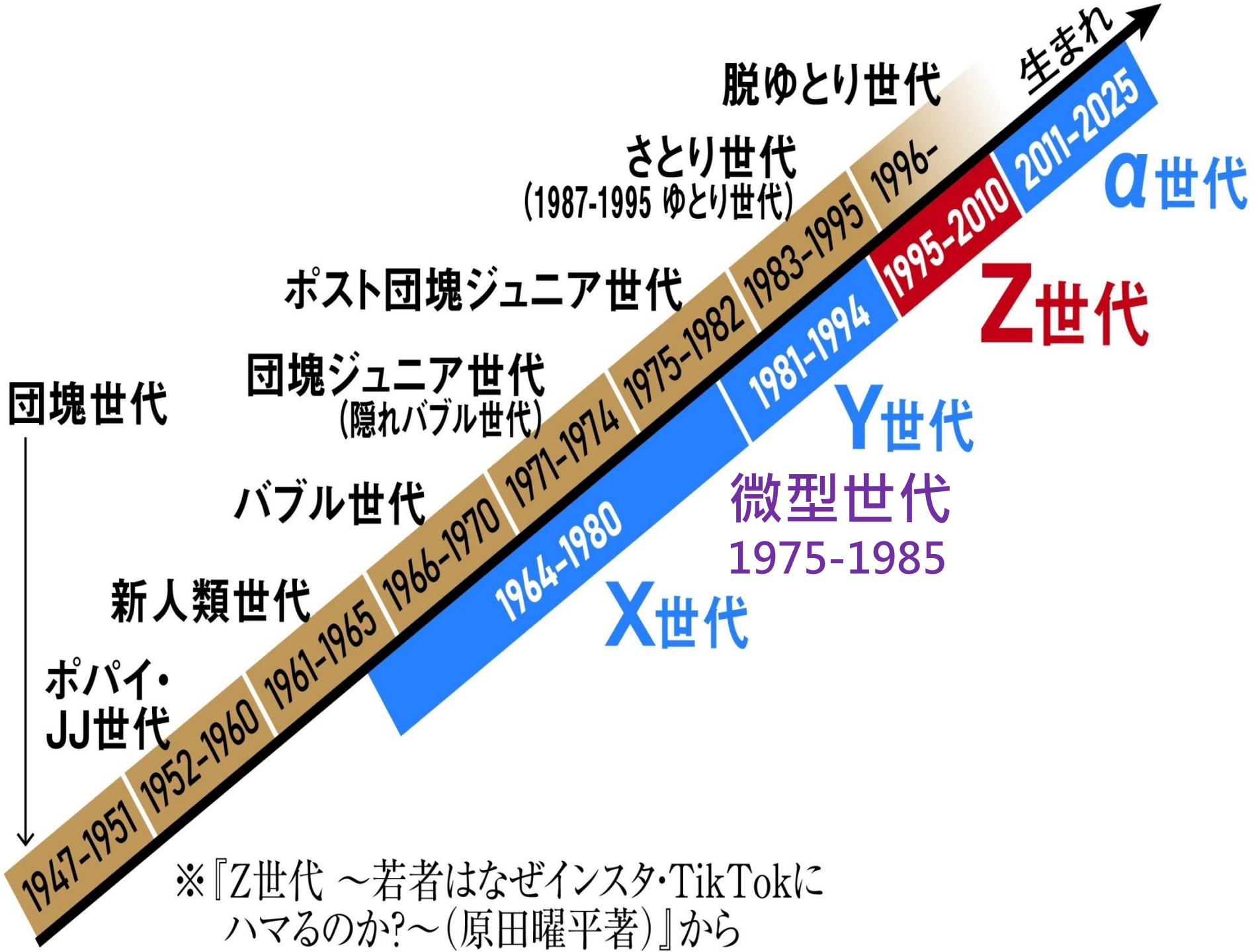
王智誼 諮商心理師

115.11.6

週五晚上，感受到父母的用心與擔心...

- 1.如何教育青少年？小孩一直自我感覺良好，到底好還是不好？
- 2.孩子動不動就生氣，我白眼也翻到後腦杓了，該如何溝通？
- 3.想要改善和孩子的溝通，多了解孩子的想法
- 4.什麼年紀給手機比較恰當，給孩子手機時要注意什麼?
- 5.自律是天生的嗎？如何約束手機使用，約束到什麼程度是合理的?
- 6.如何讓已經沈迷於電腦遊戲的孩子，不再沈迷？
- 7.如果小孩手機成癮，該如何管控才不會親子衝突？
- 8.別人家的小孩是來報恩的，我的小孩感覺是來報仇的.該怎麼辦？

- 還有其他問題嗎？隨時可以提出來

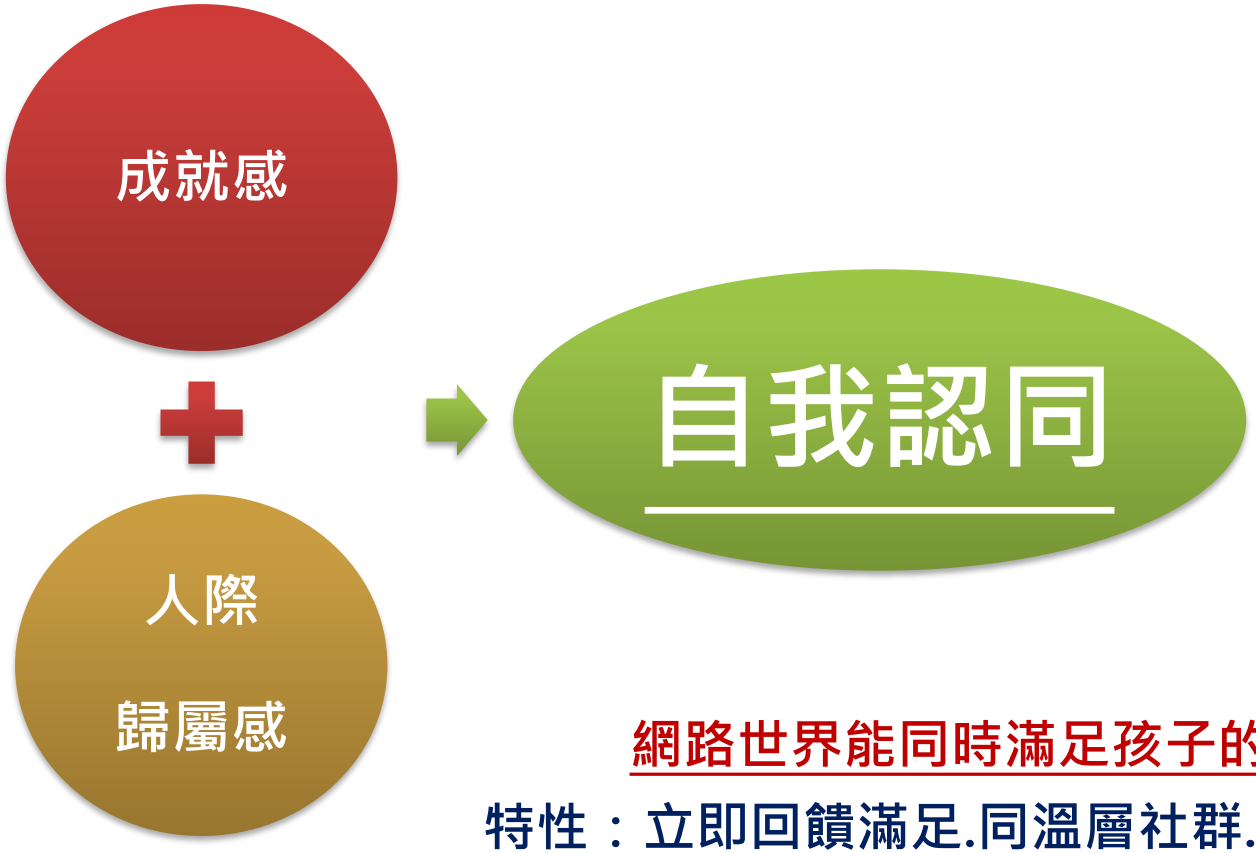


※『Z世代 ～若者はなぜインスタ・TikTokにハマるのか?～(原田曜平著)』から



- 我的實務經驗分享：
- 爽/痛翹翹板機制(無替代管道)
- 選擇偏誤(selection bias)
- 倖存者偏差(survivorship bias)
- 相對剝奪感(relative deprivation)
- 上課沒精神，難以專心，沒效率
- 焦慮.煩躁.負向情緒不斷累積
- 想掙脫或證明自己卻被**炎上網爆**
- 或者是，最終躺平/擺爛....

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

歸屬感挫折：容易連結情感、網友人際、性剝削等議題

成就感挫折：情緒.焦慮.壓力.拒學等問題

缺乏網路以外的抒壓管道與興趣重心

國中生的三大適應問題

成就感

- **全市競爭.課業變難.提早放棄**
- **讀書策略.時間管理與安排**

人際歸屬感

- **師生.環境人際適應**
- **想像與現實的落差調適**

網路重度使用

- 同時滿足成就感與人際歸屬感
- 「**挫折與負向情緒**」不當轉移與逃避

青春期的孩子，家長該怎麼做？

- **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」，處理VS處罰

升上高中後的網路管理原則：

挫折 VS 逃避：**你很聰明只是不讀書** 的迷思

「內在動力」與「自我管理」才是克服網路沈迷的關鍵

為何不要再說「你很聰明」

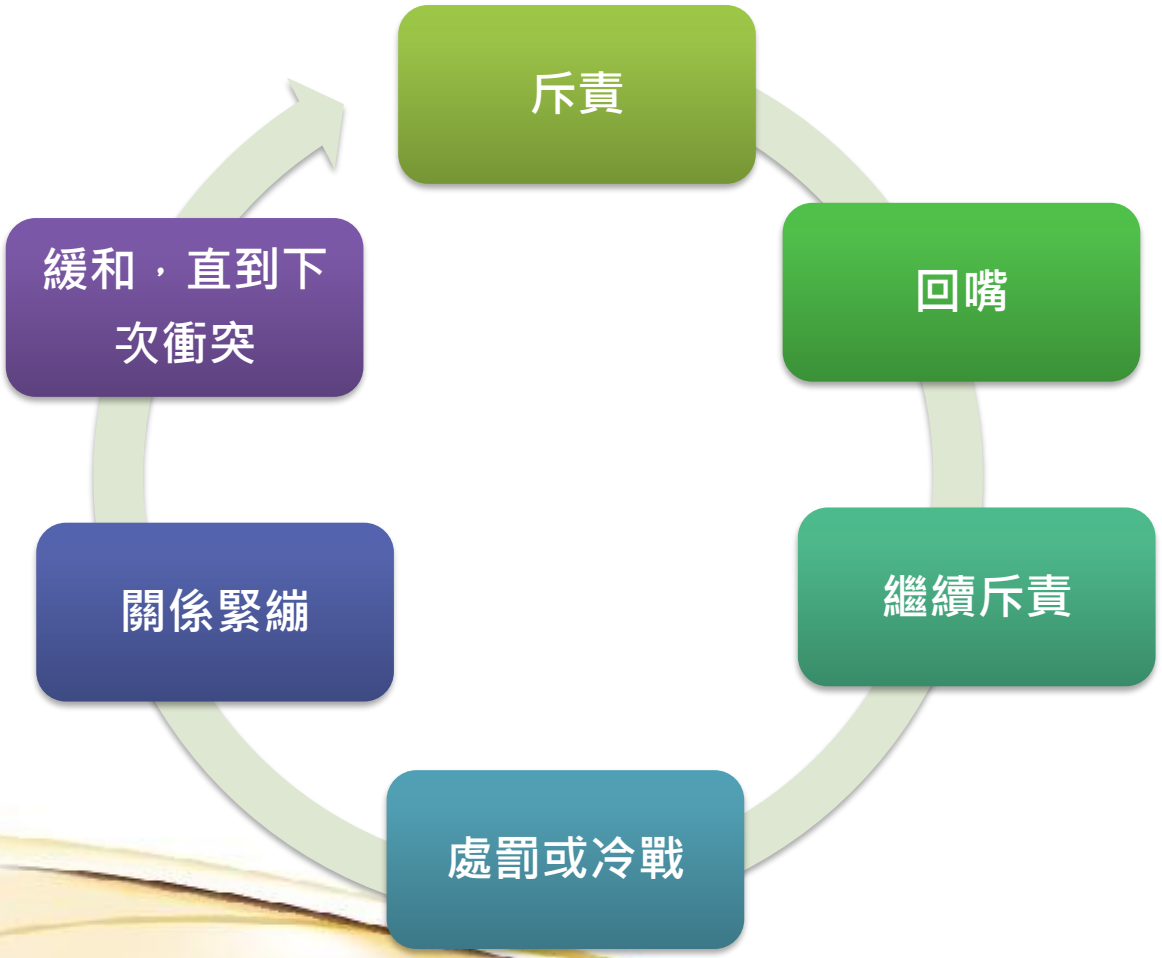
現狀成績不好 → 你很聰明 → 只是不讀書而已

我認真讀書 → 成績還是不好 → 推翻「我很聰明」



為了維持我很聰明 → 繼續不讀書

親子衝突的惡性循環



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

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！

走出沈迷.培養情緒穩定的關鍵

- 規律有重心的生活(12點前睡覺，作息正常)
- 意志力很薄弱，協助迴避誘惑情境(開飛航讀書1～3小時)
- 漫遊網路沒有幫助，找事情讓親子之間一起做
- 還是要有走向戶外.放下手機的活動來轉移注意力
- 簡單聊天互動就能維持正向親子關係、危機就是轉機

如何有良好的親師合作

親子日、家長座談的首次接觸，建立關係

「不是奇怪」！是多一個面向看待孩子

「更不是究責」！是一起引導孩子

相敬如兵→相敬如冰→相敬如賓

信任關係，相輔相成，人格發展過程

「陪伴成長」：自我照顧好，孩子會更好

- 有拉有放，只要線不斷，關係永遠都在！
- 大禹治水為何成功？
- 「**疏導**」代替「壓抑、蓋提防」

- 「**嘗試錯誤**」的必要性！
- 「**時間自主管理**」的重要性，守時，準時赴約是重要指標！
- **孩子的成績不等於當父母的考績，正向親子關係才是資產**

- 孩子若遭遇問題,最後還願意跟您商量就是正向的親子關係
- **親子關係不決裂，解決青春期問題的基礎**
- **親子管教不是比「輸贏」，是創造「雙贏」**

謝謝各位家長的投入

- 問題與回饋
- 在孩子成長的路上，共勉之!!!