

家有青少年

-用好話養出好孩子

的藝術

王裕仁 諮商心理師

2018.09.29

關於我~

國立台北教育大學【心理與諮商學系】碩士 / 中原大學心理系學士

- 現任：
- 桃園市諮商心理師公會4th副理事長 / 諮商心理師全國聯合會理事
- 桃園市學生輔導諮商中心 & 新北市專輔教師團-特約督導
- 桃園市政府身心障礙者福利與服務需求評估審查會委員
- 大專院校兼任教師/諮商中心兼任心理師/諮商實習督導
- 中小學 & 社福機構 合作心理師 (天使心家族社會福利基金會、新北市身心障礙者家庭資源服務中心、桃園南區早資中心、桃園北區單親家庭服務中心、桃園自閉症協進會、衛福部北區&中區兒童之家、新北&桃園家防中心、桃園&新竹張老師、桃園法院、璞成心遇空間...等)
- 經歷：
- 桃園市諮商心理師公會3rd理事長、部隊心輔員、啟能中心心輔員、學校生命教育研究、童圓潛能發展學園治療師 (身心障礙兒童、青少年各發展階段治療課程暨家長諮詢)、醫院精神科&兒童心智科實習心理師
- 團體帶領經歷：(1,500小時以上)
- 包含身心障礙兒童暨成人及手足、親子之訓練和互動主題、中小學暨大專生自我成長及特殊主題、志工訓練暨助人者專業等主題。

前言

我們都曾是～青少年

- 青春期的孩子正處於多重矛盾的狀態：
- 生理成熟 vs. 心理成熟的不一致
- 獨立需求 vs. 依賴需求的不一致
- 團體認同 vs. 自我認同的不一致
- 孩子面對自己的多重混亂時，你可以是最好的陪伴者、支持者，而非指導者。

前言

- 轉個念頭，我們和孩子都更好！
- 嘗試去了解孩子產生的問題行為（是行為不OK，指涉的是事；
- 並非你有問題，指涉的是人），找到合宜的管教方式（對症下藥）。
- 珍惜我跟孩子相處的每個片刻。

你想教出什麼樣的孩子？

- 權威嚴格的家長：高壓的管教，家長說了算，治得了一時，治不了一世。
- 衍生後遺症：親子關係變糟、孩子難學會自我控制（只為服膺權威）！
- 你想要有個自動自發的孩子嗎？
- 適時收起自己的叨唸，以『選擇』代替，孩子才能從小學會負責！

你想教出什麼樣的孩子？

- 減少你的脾氣發作～打你是為你好，打在兒身痛在娘心～重點不在打，在『堅持』（溫柔的堅定）。
- 誰要打113？
- 被家暴的孩子**vs.**被家暴的家長
- 以愛為名的暴行，不是愛。

你想教出什麼樣的孩子？

- 自由放任的家長：無為的管教，孩子失去依循，過度的自由帶來內、外在的失序。
- 衍生後遺症：親子關係變淡、孩子易無所適從！
- 你想要有個會愛人的孩子嗎？
- 愛是天性，但更需要學習如何表現，不打不罵不代表愛，冷漠、忽視更在告訴孩子你不值得我愛！我連花時間力氣在你身上都懶！

你想教出什麼樣的孩子？

- 有品質的陪伴勝過長期但缺乏品質的陪伴。
- 就算不能花多一點的時間，要保留珍貴的相處時間給孩子。
- 3C產品的流行，教養的便利？
- 北捷的喋血案，誰錯了？
- 冷漠的孩子帶來冷漠的父母？

你想教出什麼樣的孩子？

- 有為有守的家長：合理的管教，雙向的溝通，陪伴孩子長成屬於他的樣子而非讓孩子長成你心中的樣子。
- 特別提醒：家長的自我管理重要、身教重於言教！**Children see, children do.**
- 如何賞識你的孩子？
- 看他/她還不足的地方？亦或看她/他已經做到的部份？

你想教出什麼樣的孩子？

- 你的語言是「你怎麼又…」、「都告訴你幾次了」、「你還可以做到…」
- 「你怎麼又…」→「我很失望，你沒做到…，希望可以再試試看（合理的目標），我能幫什麼忙，請讓我知道。」
- 「都告訴你幾次了」→「事情還是沒有達成我們的共識，有什麼地方是我們需要再討論、調整，比較可以達成我們倆都同意的（合理的目標）」

你想教出什麼樣的孩子？

- 「你還可以做到…」過份強調不足而少了欣賞已經完成的。
- 「你達成了我們都希望有的（合理目標），讓我對你更有信心，下次如果要挑戰（下一個目標），你想試試看的話，我會幫你加油！」
- 好的陪伴是有大人的「能」和友伴的「知」！

◎我會反抗/防衛

- 【投射性認同】：好來好去、壞來壞去
- 人類最早的人際經驗，是從母嬰關係開始，和主要照顧者間的關係品質，決定了往後關係發展的初始模型。
- 若長時間下來是糟糕的多，就容易定型。
- 但不代表，往後沒有修正的機會，只是要看有無貴人經驗（良性經驗）的發生，一旦開始的經驗是不好的，即使是良性經驗要進來，往往也要經歷很多掙扎和衝突。
- 受苦的人，往往就在於受限於過去的不好經驗，且無法輕易吸收良性的經驗，或難以產生良性經驗。

懲罰對事不對人

- 要讓孩子了解被懲罰的原因，要確信孩子知道哪一個行為會引起現在的懲罰，而且不要做人身攻擊、指責他的品德，如果有更好的替代方案要避免懲罰。
- 懲罰是手段而非目的，讓孩子自我提醒而非被迫承擔他人情緒、責任。

活用正向語言/替代

- 在生活中盡量鼓勵孩子展現他的長處，當這個長處出現時，明確地指稱出來並且獎勵他。
- 在孩子完成一件事時獎勵他，而不要僅是為要他心情好就獎勵他。而且讚美的程度得適合他的成就。
- 用更好的Y行為替代有用但不夠好的X行為。

正向管教的運用

- 告訴孩子哪些是正面的行為VS. 只告訴孩子「不可以」表現哪些行為
- 讚美獎勵孩子的努力和好表現VS. 嚴厲回應孩子的不當行為
- 孩子遵守規則是因為大家討論過、認同的規則VS. 遵守規則是因為威脅利誘
- 前後一致、堅定的引導VS. 羞辱貶抑的手段

正向管教的運用

- 肯定尊重孩子 vs. 否定羞辱孩子
- 非暴力的語言和行動 vs. 暴力與攻擊性的語言和行動
- 回應的方式和孩子的不當行為有直接關聯，回應方式考量孩子的能力、需求 vs. 採用不相關的回應，未考慮孩子的需求與能力
- 孩子學到如何自我管理 vs. 只會陽奉陰違
- 傾聽與示範 vs. 不停嘮叨
- 是行為錯了 vs. 是你錯了

自我情緒認識及控制

- 家長自己如何先照顧好自己，必須要對自己有更多了解，知道容易讓自己失控的原因是什麼？以及心裡的許多地雷區，甚至自己早年被對待的方式等等，都會反應在現在面對孩子問題上的種種情緒狀況。
- 找資源，尤其是人際資源。

自我情緒認識及控制

- 首先，要至少能敏感到自己在生氣。
- 第二，能夠在當下不對孩子有更多傷害性的言論及行為造成，例如發現自己因孩子很生氣了，當孩子又靠過來，可以跟孩子說我現在很生氣，目前我能夠對你做的最好方式就是請你先離開我，等我不生氣時我們再來談！
- 大目標就是我希望對孩子好，家長自己發脾氣不見得不好，但如何透過發脾氣的動作讓孩子既不受傷又有學習，家長需要先練習！

[親子關係維持與修復]

- 不管如何，你終究是我媽（爸）。
- 在我需要的時候，請給我你的愛，不要等我不需要了，你再硬塞給我。
- 多聽，了解（從孩子的眼光與世界去看）；可說（別說教），關心（而非牽制）。
- 已經有裂痕，要有被拒絕的勇氣和耐心。鍥而不捨。

[

]

Q & A