

海佃國中

吾家有兒初長成三部曲

與孩子對話談心

主講：謝君薇

113/12/14

我家小孩...



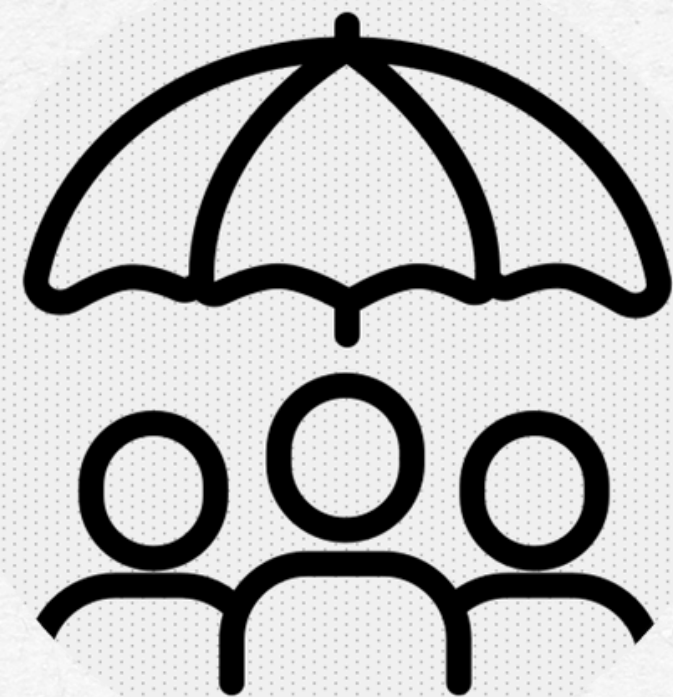
國中生的煩惱來源



學業



人際



家庭

父母心聲誰人知

怎麼那麼煩，不就做就對了
想當年，如果我早就被打死了
現在的小孩真的越來越玻璃心，沒有抗壓性
好擔心他未來沒辦法養活自己...

青少年的經典語錄

我很好

就這樣啊

我沒事

我也不知道

隨便啦

哎 ~ ~





促進關係

回應 / 滿足小孩需求

協助他們順利度過國中生活

青春期的「難搞」特徵

大腦風暴期

衝動反抗
他不是故意的

情緒起伏不定

關心後的暴怒
情緒來去快速
冷靜之後討論

超級愛面子

自知做錯事情
安全接納承認

對同儕的信任，大過於父母

說話份量不同
還是需要引導

青春期的心理需求

自我價值感

被看見重視
需要成就感
肯定其努力

歸屬感

被接納喜歡
人際小團體

自主獨立

保持距離
掌握主導權
有限的選擇

注意表面行為與困擾下的真正需求

青春期的壓力因應型態

追求完美

注意焦慮與健康
把握目前擁有的

邊走邊擔心

了解小孩擔心
肯定擔心卻前行

放棄躺平

挫折累積結果
看見其他亮點
設定小小目標



回應 / 滿足小孩需求

協助他們順利度過國中生活

希望能夠被理解與接納

對話談心重點



對話談心要素-好奇傾聽

- 主角是小孩，我們是傾聽者
- 多使用開放式問句，並繼續提問
你今天在學校過得怎麼樣？你今天在學校過得好嗎？
你都怎麼跟那個同學互動啊？你喜歡跟他互動嗎？
- 話題可以多元，小孩有興趣的內容
你喜歡遊戲裡的哪個部分/角色？為什麼？
你怎麼決定遊戲策略？
跟別的遊戲不同的地方在哪裡？

好奇傾聽練習

兩兩一組，一個是小孩，一個是家長

情境：今天小孩放學回家

對話談心要素-同理

- 你覺得... (情緒) ，因為... (想法)

你覺得生氣，因為你覺得老師不公平

你覺得挫折，因為你覺得怎麼讀都讀不起來

你覺得難過，因為你覺得同學不在乎你

- 兒子 保持一點形象，想像是在落難的英雄，好奇他是如何奮鬥，泥沼中掙扎

同理練習

兩兩一組，一個是小孩，一個是家長

情境：在學校發生的一件事

你覺得...（情緒），因為...（想法）

對話談心要素-鼓勵肯定

- 具體
- 肯定過程
 - A. 你好棒！
 - B. 你考九十分好棒喔！
 - C. 我覺得你在這次段考準備數學時，每天都有認真算數學題目，好棒！
- 詢問如何辦到

鼓勵肯定練習

說一件自己覺得做的不錯的事情，夥伴鼓勵肯定

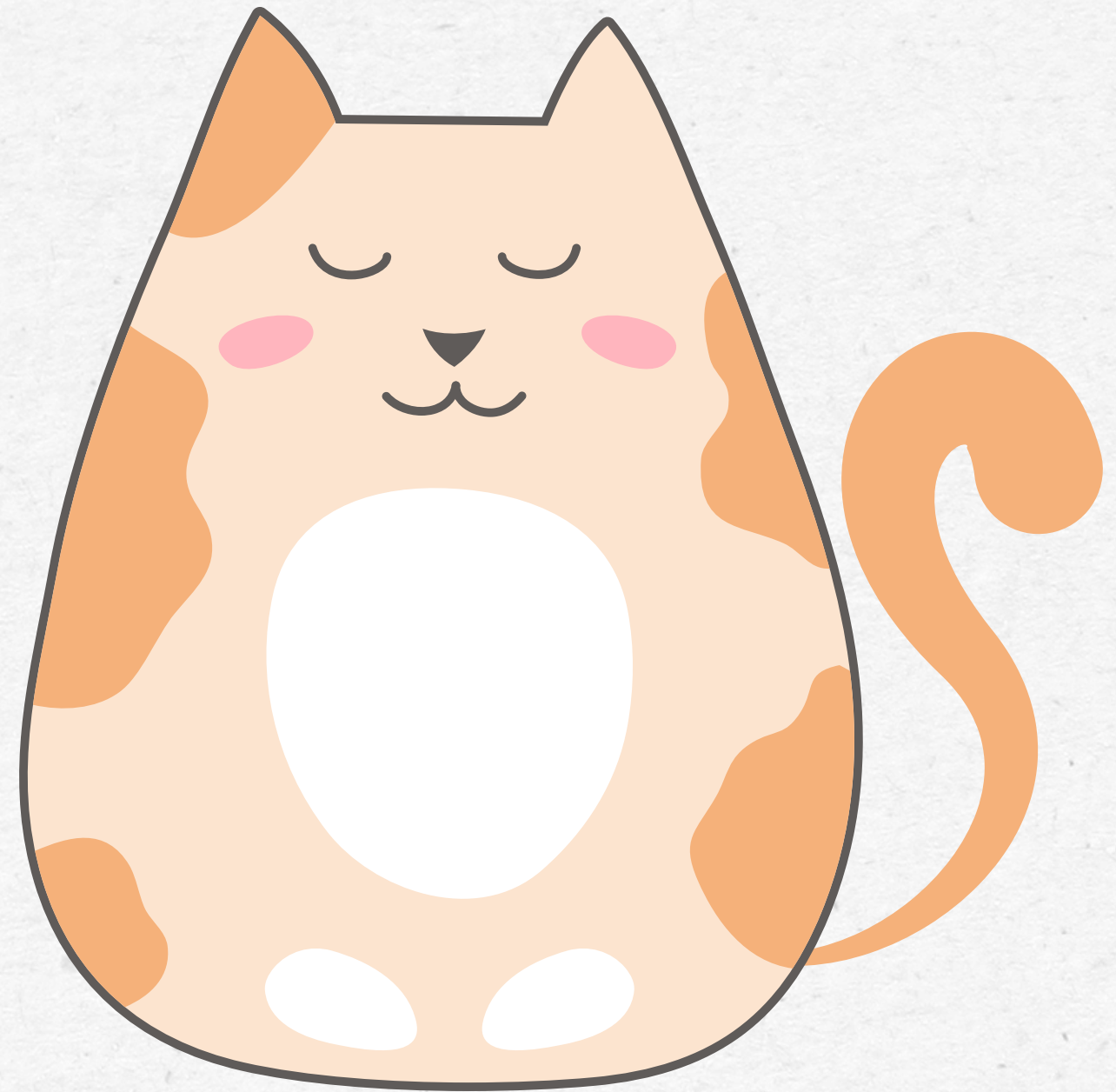
對話談心 先決條件

狀態 調整-穩定平靜



什麼時候，心情比較平靜

- A. 剛洗完澡
- B. 假日睡醒
- C. 剛接完上司/公司的電話
- D. 準備睡覺
- E. 其他



現實中的兩難

朋友



管教



對話談心進化版-約定

- 約定：具體、細節、雙方可以接受
- 網路使用、家事協助、跟朋友出去玩

對話談心進化版-約束

- 約束三步驟：心情 → 客觀事實 → 期待
- 舉例：手機使用

我覺得很擔心（心情）

你使用手機玩遊戲的時間超過兩小時，會傷害眼睛，也影響到學習時間（客觀事實）

所以我希望你可以玩一小時後，將手機收起來或是交給我（有選擇權）

對話談心進化版-給建議

- 看小孩特性，**不直接**給建議與點出錯誤
- 當家長想給建議或是小孩想聽家長建議

ex:你覺得呢？你會想要怎麼做？

- 當家長想點出錯誤

ex:你覺得問題出在哪裡？

除了對話，我們還可以如何
回應小孩需求，陪伴他們？



一起閱讀



一起運動



一起玩樂

你不是孤軍奮戰

- 小孩的朋友
- 熟悉的親戚
- 學校老師

資源



CHAT GPT

資源



台灣兒青精神醫學會



台南市家庭教育中心

資源



15-45歲青壯世代心理健康



台南市民心理諮商服務

世界上沒有100分的父母，
最重要的是父母認真投入的
這份心意

The background is a light-colored, textured paper with various watercolor-style illustrations. There are several large, soft-edged shapes in shades of orange, pink, and yellow. A blue squiggly line is visible in the upper right. On the left, there are some brownish-orange spots and a blue wavy shape. On the right, there are orange lines radiating from the edge and a blue arch-like shape at the bottom right. The overall style is whimsical and hand-drawn.

**THANK YOU
VERY MUCH!**