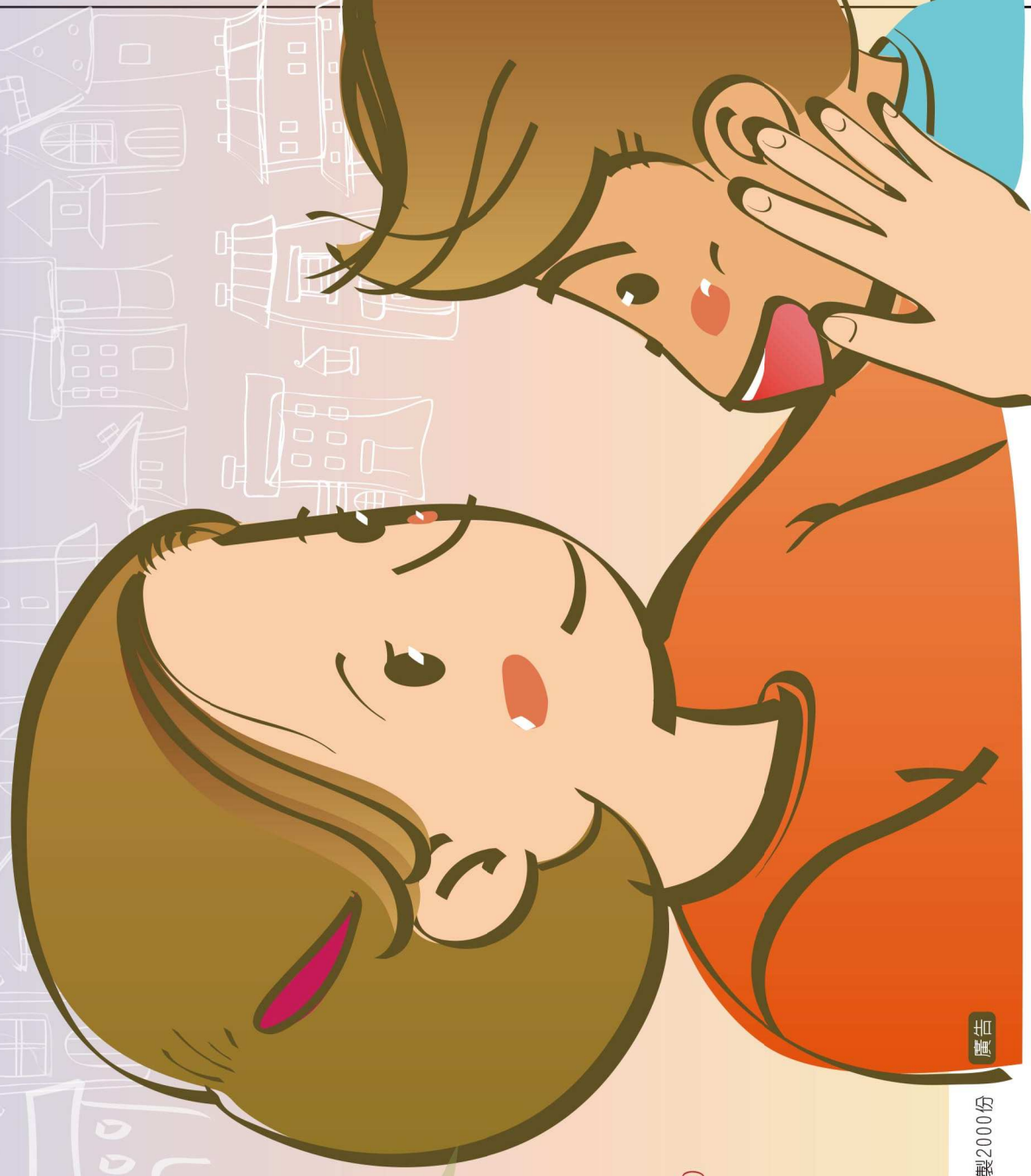


每個人都值得被愛

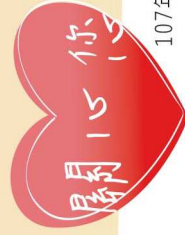


父母或照顧者若有親職教育問題，
請撥打以下諮詢專線：

- (1) 高雄市政府社會局
兒童青少年與家庭諮詢中心：(07) 387-8970
- (2) 高雄中家庭教育諮詢專線：(07) 412-8185
- (3) 張老師1980 輔導專線



高雄市政府社會局
Social Affairs Bureau of Kaohsiung City Government.



溝通 SO EASY

學齡階段的孩子因為正在發展規範和自主能力，所以自我控制能力不佳，這時候爸媽要多和孩子練習分享和討論，譬如說：多問他們『你覺得該怎麼做呢？』來引導他們思考，學會解決問題的能​​力；由於父母對孩子具有引領及協助之責任，所以當面對孩子的表現與自己的期待不同時，父母的情緒就容易失控，而處於管教控​​且無力之衝突狀態。

其實家長要了解每個孩子有不同的氣質，不同的行為和問題，所以教養方法也要有一定標準及彈性，以下幾項建議提醒：

保持冷靜，沉穩堅持。

盛怒下不管教小孩，

避免嚴重破壞親子關係產生。

父母是權力大的一方，

應負更大責任來化解衝突，

讓孩子學習如何解決衝突。

避免威脅、斥責及嘮叨。

運用「暫停」原則，

讓自己情緒先穩定，

給自己一些緩和時間，

想一想，再行動。

言語和緩，清楚讓孩子了解

行為的對錯，並表達自己的

感受及對孩子行為的期望。

不怕衝突，勇於修補關係。

透過言語與肢體行動，

說句我愛你、彼此擁抱，

讓孩子感受到父母是真心地愛他、

為他著想。

告訴孩子網路使用時間已到，

還是繼續只顧著打電腦，

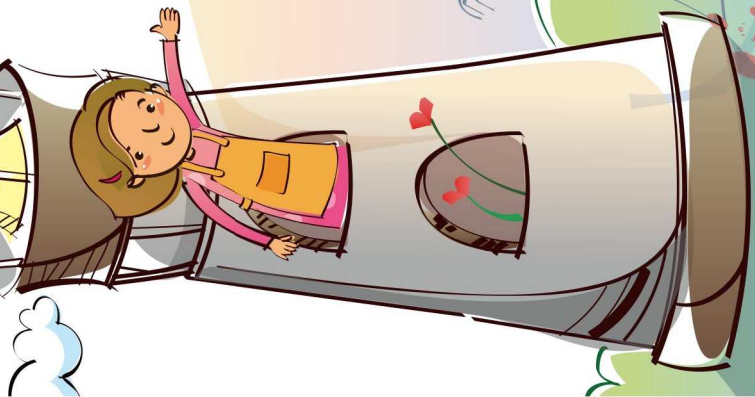
把話當耳邊風

把家裡搞得一團亂，也不收拾...

生活習慣很不好，怎麼教都改不了

只想玩，什麼責任都放一邊

以上的戲碼，相信許多家長都遇過，且一日復一日上演同樣劇情，最後家長失去耐性，對著孩子大吼：「你出去，我不想再見到你」、「我怎麼會生出你這樣的孩子」，或者威脅「玩具、東西丟的亂七八糟，不整理我就全部丟掉」、「整天只會玩手机，書都不讀，以後沒出息...」，此時，孩子的怒氣也起來了，彼此陷入生氣和挫敗情緒感受中。

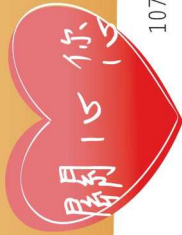


讓愛自在



父母或照顧者若有親職教育問題，
請撥打以下諮詢專線：

- (1) 高雄市政府社會局
兒童青少年與家庭諮詢中心：(07) 387-8970
- (2) 高雄中家庭教育諮詢專線：(07) 412-8185
- (3) 張老師1980 輔導專線



親子零距離

想一想，身為父母的你常為了什麼事情和孩子衝突？
「學業成績」、「生活習慣」、「家事責任」、「網路沉迷」、
「待人處事」、「交友問題」、「碎念」、「講大道理」……等。

青春期的孩子處於探索、分化與獨立發展階段，父母的陪伴與討論，可協助其調整與人互動溝通方式，發展正向人際關係，並支持子女清晰建構對事物價值判斷，成為能為自己負責的人。

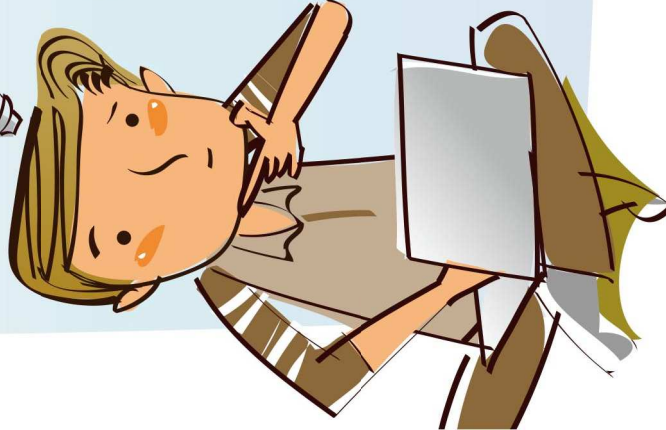
父母在陪伴青春期孩子的過程中，較易引發對立與衝突，源於：

發展階段轉變：青春期是練習獨立思考與判斷的階段，孩子渴望父母尊重個人權力與自由，並透過自我嘗試與經驗的累積，來建立自我價值與認同感。

成人的困境：人非生來就會當父母，在早期生命經驗缺少正向親子互動，在面臨親子衝突與情緒議題時，會缺乏因應彈性，形成冷漠與對立關係。

家庭結構影響：如父母忙於家計而減少與家庭成員相處時間、青少年因父母離異過程的高度敵意與衝突產生焦慮與混亂、青少年面對重組家庭的「關係忠誠議題」等等。

1



2

面對親子衝突時，建議父母可以這麼做：

運用「停、看、聽」策略

停：意識到彼此意見分歧，暫停情緒與負向互動。

看：觀看自己的情緒狀態，好奇孩子的當下反應。

聽：同理傾聽與表達，示範面對衝突與挫折的技巧。

2

練習並示範如何表達支持

家長藉由衝突議題的理性處理與示範過程，讓青少年學習面對衝突時，除要適時表達個人情感與想法，也要學習聆聽同理他人意見與立場，進而培養協商與溝通的能力。

