

親子好溝通，建立好品格

陳意文諮商心理師

張老師基金會台北分事務所

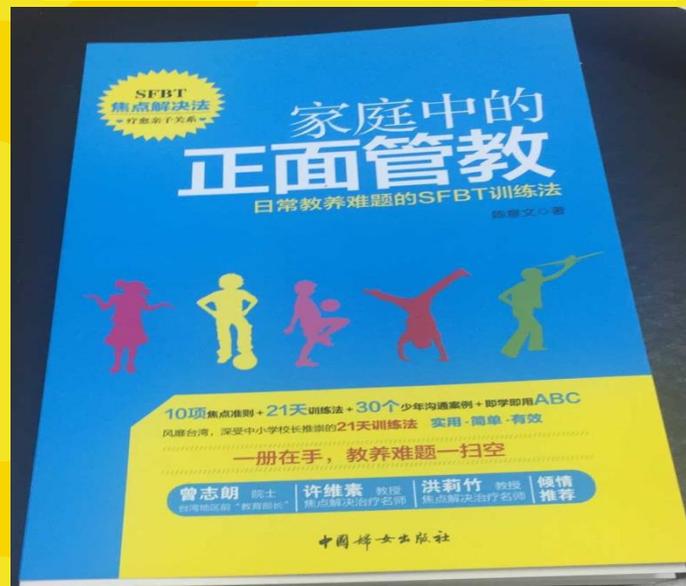
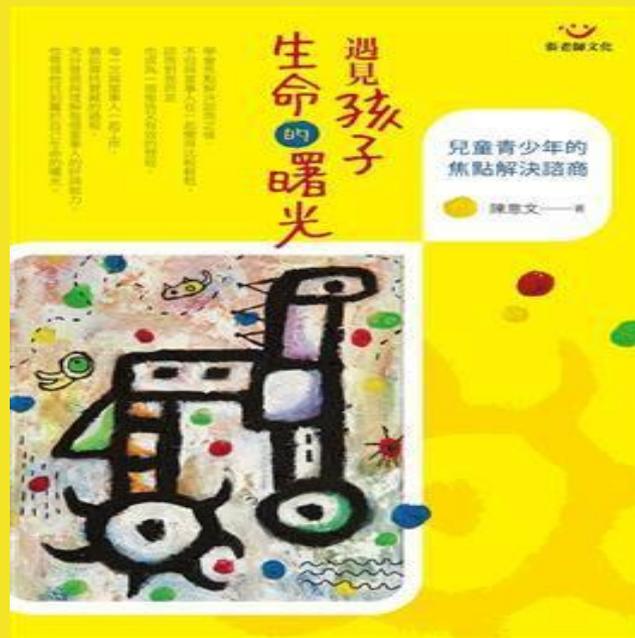
<http://blog.xuite.net/yiwenchen0408/blog>

認識我

現任

- 財團法人「張老師」基金會臺北分事務所
兼任諮商心理師、李政洋身心診所兼任諮
商心理師
- 志工訓練講師
- 各社福中心、基金會之特約諮商心理師督
導與講座
- 各縣市學生輔導諮商中心講座與督導
工作20餘年，用焦點治療法協助小學生-大
學生以及他們的父母解決困擾

關於我



為什麼親子好溝通容易讓
孩子擁有好品格？

良好的親子溝通可以得到什麼

1. 更瞭解你的孩子

2. 孩子的狀況比較容易掌握

3. 孩子愈少隱瞞出錯的機率愈低

4. 能及時幫到孩子

5. 孩子比較有自信，不容易做不好的事

談親子溝通之前...



親子溝通之前需要面對的重要議題

● 夫妻關係？

● 手足關係？

● 親族關係？

良好家庭關係對孩子的重要性

- 父母是孩子的第一個老師
- 信任感與安全感較高
- 較有自信
- 甚至影響到孩子成人階段

親子溝通與教養容易出現 的謬誤



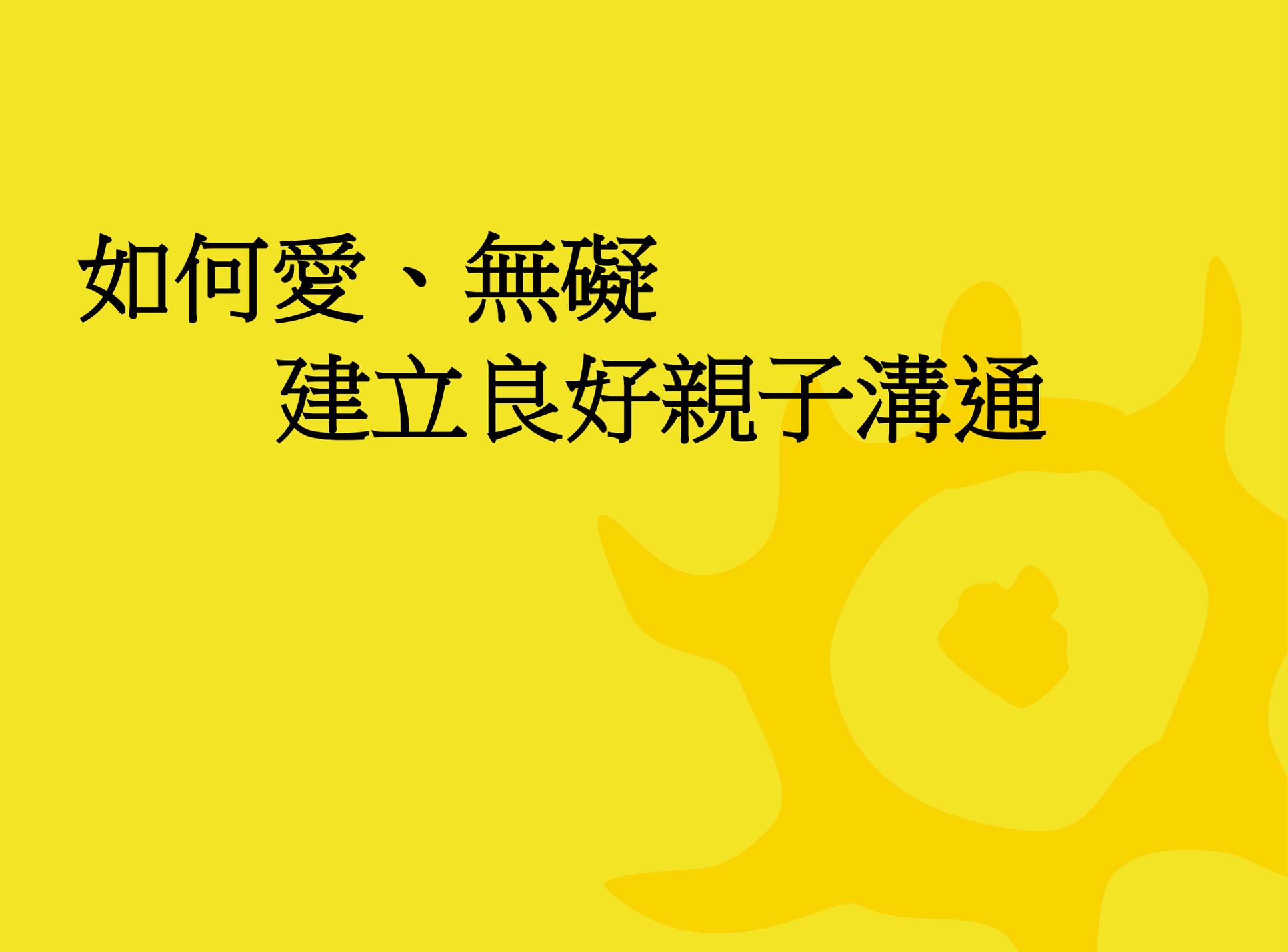
親子溝通容易出現的謬誤（一）

- 小孩應該有耳無嘴？
- 強勢的引導不等於溝通！
- 謙受益滿招損？

親子溝通容易出現的謬誤（二）

- 愛的教育容易讓小孩變霸王？
- 錯把放縱當尊重！
- 為什麼小孩都叫不聽？言教大於身教 [父母是孩子的學習榜樣.mp4](#)

如何愛、無礙 建立良好親子溝通



和孩子溝通要注意什麼？

1. 是溝通還是告知？
2. 自己的狀況—身心狀態/準備程度
3. 選擇溝通的「時機」很重要
4. 不預設立場才能得到好溝通

當父母與孩子有衝突時

- 第一步--深呼吸（478呼吸法）數次
- 第二步--在心裡想：
「他一定有一個重要的理由要這樣做，
那是什麼？」
- 第三步--願意瞭解的態度問孩子：
「你一定有一個重要的理由要這樣做，
那是什麼？」

當孩子有煩惱時

- 第一步別急著建議或評論
- 第二步：以關心的態度耐心聆聽
- 第三步：以同理心的方式回應
「嗯，我聽到你說…我猜你的感覺可能是…那媽媽/爸爸可以為你做些什麼？」

當孩子做好時—啟動讚美

- 感謝與鼓勵也是一種讚美的方式
- 新想法：停止做錯就是一種小進步，就值得讚美
- 基準線很重要
- 讚美的是過程而非結果
- 真誠而堅定的態度最重要

必須避免的讚美

- 有期待或是目地的讚美
- 敷衍的讚美
- 言過其實或言不由衷的讚美
- 比較式的讚美

可以帶來好影響的讚美

- 具體且描述清楚的讚美
- 沒有目的的讚美
- 真誠而堅定的
- 讚美時，請稱呼孩子的名字

讚美怎麼做最有效能

孩子的名字（例如：小明）

+

孩子做好的**具體行為**

（以誠懇的態度說出孩子做的具體好/進步的行為，
例如：「**我看見你今天準時回家**」

+

你的感受「**我很開心**」（孩子多在乎父母感受）

+

詢問孩子怎麼做到的

「**我很想知道，你是怎麼可以這麼準時的？**」

（幫助孩子再一次奠定成功經驗以及讚美過程）

五種愛的禮物

1. 愛的抱抱—貓型孩子
2. 讚美與肯定—狗型孩子
3. 相處的精心時刻—金絲雀型孩子
4. 為孩子做點事—金魚型孩子
5. 有形的禮物—大家都愛

與孩子相處，重質亦重量

你的時間在哪裡，你的成就在哪裡

延伸閱讀

1. 陳意文（2013）遇見孩子生命的曙光——兒童青少年的焦點解決諮商。張老師出版社

2. 曾端真（2013）教出有勇氣與行動力的孩子。張老師出版社。

3. 黃士鈞（2013）讓愛成為一種能力。方智出版社。