

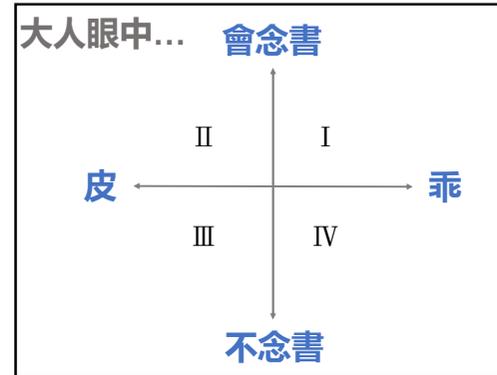
Q

- 無法專心
- 易怒
- 身體疼痛
- 皮膚狀況改變

更年期 → **青春期**

GET!!

生理觀點
孩子就是在青春期



易怒

焦慮

請寫下**五個**形容詞

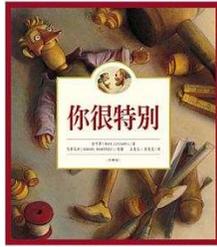
描述你的孩子

TRUMP **TRUMP**

AMERICA YOU CAN BELIEVE IN! AMERICA YOU CAN BELIEVE IN!

巧合? 我不這麼認為

真的只有這四種嗎...



皮

幽默 | 過動 | 攻擊慾望



內在

看見孩子的全貌

乖

沒主見 | 體貼 | 不敢反抗

努力 可靠
勤勞 適應力佳
活潑 節省
 懂事





發展觀點

GET!! 別用大人的視角看孩子

社會心理發展階段 Erickson

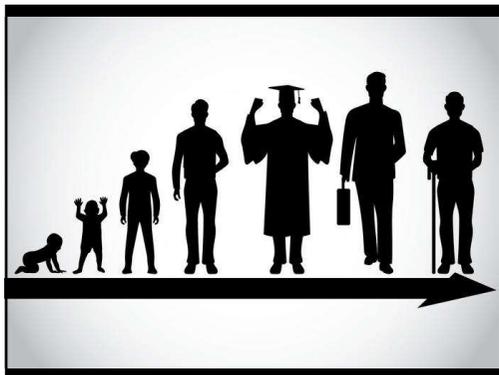
| 人生階段 | 主要課題 |
|------|---------|
| 學齡兒童 | 勤奮進取 |
| 青少年 | 人際、自我認同 |
| 成年早期 | 愛情、親密關係 |
| 成年中期 | 家庭與生產力 |

...

江湖傳言...

和你最常相處的十個人

薪水平均 = 你的薪水



社會心理發展階段 (續)

| 人生階段 | 重要他人 |
|------|-------|
| 學齡兒童 | 父母 |
| 青少年 | 朋友、同儕 |
| 成年早期 | 伴侶 |
| 成年中期 | 新組的家庭 |

...

你的孩子

最常相處的十個朋友

性格平均 = 你的孩子!?

請寫下三個...
孩子最好的朋友



人際需求

GET!! 人際關係和尊重是孩子最大的需求



道具欄



生理 內在 發展 人際

尊重

平起平坐地被對待



叛逆期 = 生理焦躁 + 尊重需求

從「人際」去理解問題

否/不確定

和青春期有關?



是

很正常，不要緊張

用「道具們」去收集資料



是

用同理、尊重的態度與孩子溝通。

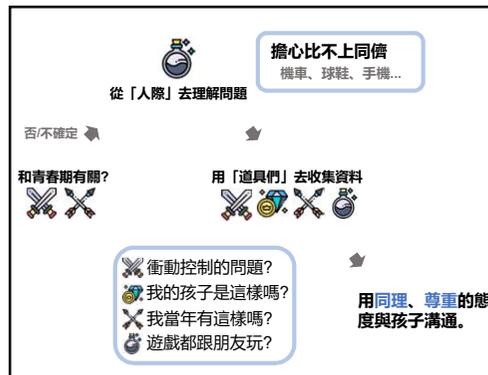
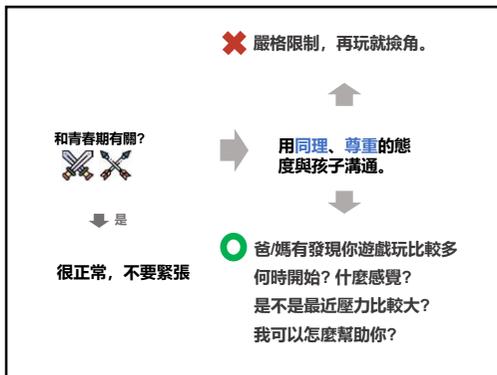
情境一 孩子一直玩手機遊戲

情境二 孩子一直玩手機遊戲
而且盜用信用卡買寶物

 + 抽菸 
從「人際」去理解問題

帥!
與眾不同
易結交同類型朋友

只要花少少的錢就...



 + 不愛上學
從「人際」去理解問題

被欺負?
學習興趣?
自我貶抑?

(成績差不一定不愛學校)

太難了吧!?

**用同理、尊重的
態度與孩子溝通。**

「老師我知道，但是...」

反而讓孩子有藉口



「我講的你可能已經想過了...但是...」

「我看你跟他們不一樣才一直提醒的」

「我看到你很認真，但如果這樣會不會更棒」

情緒、語氣平緩

一時情緒 vs 相處模式?

肯定走在前面



具體、微小

✘ 這樣你的人生怎麼辦!?

- 描述具體
- 幫他們說出來
- 直接設定時間、內容
- 「我訊息」



✘ (憤怒的說) 一定是你不認真, 再不去寫功課就扣你零用錢!

語氣平緩
肯定

爸/媽相信你一定最挫折

具體

如果你需要什麼幫忙的話, 都可以直接跟我們說喔!

提供選項

像是提醒你或是和你討論

或是扣零用錢 (X)

提供他們選項

你媽不知道...

情境三 上國中後成績變差

情境四 叫很久不來吃飯

快速複習一下!



內在
看見孩子的全貌



人際需求
人際關係和尊重是孩子最大的需求



生理觀點
孩子就是在青春期



發展觀點
別用大人的視角看孩子



同理技巧

- ① 情緒、語氣平緩
- ② 肯定走在前面
- ③ 具體、微小
- ④ 提供他們選項

還聽不夠!?

| | | | |
|----------|-------------|--------------------|--------------------|
| 12/8(六) | 09:00-12:00 | 解開生涯難題 -陪孩子活出自己 | 鍾雅惠 諮商心理師 |
| 12/15(六) | 10:00-12:00 | 優質互動教出主動 | 打造競爭Lead 李柏賢 老師 |