



良好溝通~~由家內開始

天主教若瑟醫院
陳昭芬臨床心理師





由嘉女事件談起

- 我對孩子的期望
- 孩子的能力
 - 評估面相：成績、才能、智商……
 - 還是以我的標準



代間關係

- 指家族結構中，代內、代間與多代間的關係
 - 代內：個人在不同時間的不同角色，如女兒、姐妹、妻子、母親、婆婆、祖母…
 - 代與代之間：親子、婆媳
 - 多代之間：祖孫



Bengtson(1993)將代間分為四類

- 以出生的時間來界定，通常是以5年或10年為單位，稱為世代（cohort）
- 以年齡來加以區分，如65歲以上稱為老年世代
- 以經歷某一歷史事件來界定，如嬰兒潮世代
- 依社會或生物性的繼承來加以界定，世代是指具有親屬血統、關係的後裔



祖父母涉入父母親職的影響力

- 蘇森永(2004)的研究發現，孫子女與祖父母的依附品質可以預測其情緒調整能力，尤其是依附品質中的「親密感」越高，孫子女的情緒反省、情緒調整，以及情緒效能越好
- 陳思璇(2007)發現，祖父母不因為隔代教養類型不同而對影響其對孫子女的親密感；但孫子女卻會因為隔代教養的類型不同而影響其對祖父母的親密感



- 親子關係一詞通常是指父母與子女間的關係。但是今日的社會，有些父母無法擔負照顧子女責任時，其親職往往由祖輩替代
- 祖父母擔負父母角色，其與孫子女間的關係，和自己為人父母時並不完全相同；二者是類親子關係，不如親子關係穩固



青春期的四大發展工作



- 學習情感上的獨立



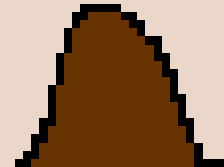
- 學習足夠的知識.技能



- 性心理的健全發展



- 接受自我.肯定自我





心理發展一

- 艾立克森:自我認定與角色混淆階段





心理發展二

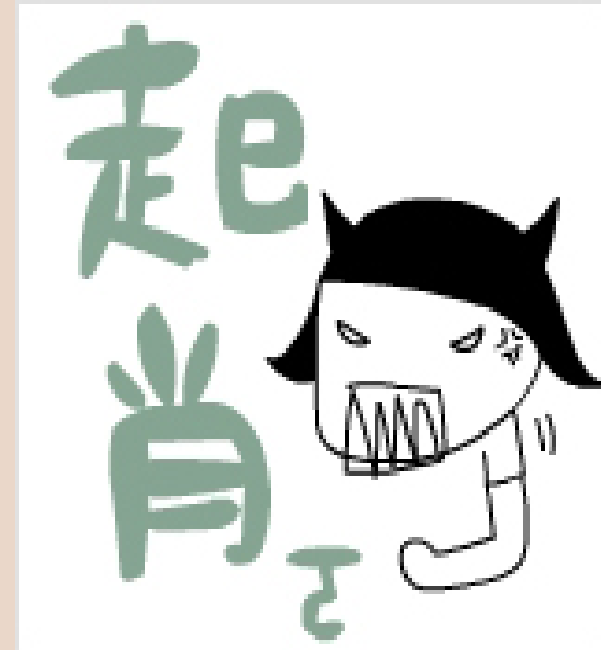
- 尋求獨立反抗權威。
- 向同儕團體認同。
- 對異性感興趣喜歡接近異性。
- 受內分泌影響情緒易衝動，對生理變化的表徵有不安角色混淆無法統整。





心理發展三

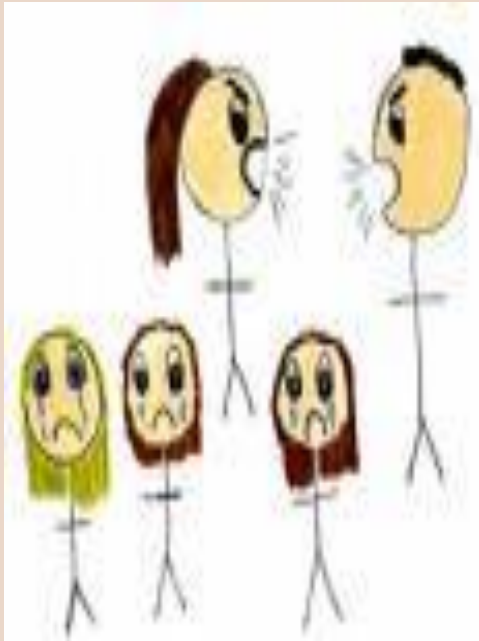
- 對龐大課業壓力感到焦慮厭煩或採放棄逃避的態度
- 挫折容忍度低
- 人際技巧不足
- 缺乏紓解與調適情緒的能力





溝通的迷思

- 1. 愛講話或話多 VS 溝通高手
- 2. 自己講 VS 雙向溝通
- 3. 意思傳達清楚 VS 誠懇
- 4. 自己的說明 VS 對方的理解
- 5. 內容 VS 情境



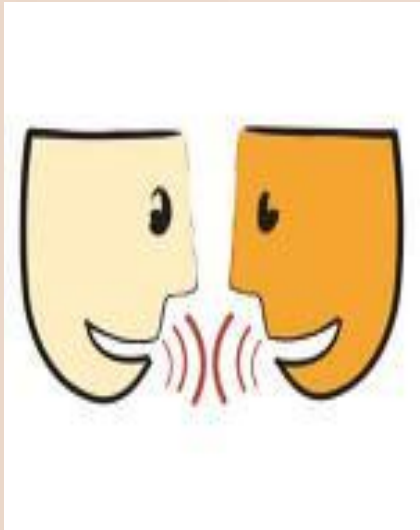


親子溝通的社會學觀察

- 1. 溝通是社會行動，它是有目的的行為：目的性。
- 2. 親子溝通本質是代間溝通：它有年齡結構的差異。
- 3. 親子溝通涉及文化的差異：民俗、民德和規範的變遷。
- 4. 親子溝通涉及權力議題：聽誰的？權力的代間轉移現象。
- 5. 親子溝通具有整合家庭的重要功能。



溝通的前提



- 1. 善意：有美好結局的想像。
- 2. 技巧：用詞、姿態、表情、語調。
- 3. 時空：因時因地制宜。
- 4. 對象：找誰談？他的性格。



今日社會的親子關係

- 因此，今日的我們該如何看待新的親子關係？
- 親子間已從過去上下的權威關係，多少轉換為水平的平權關係。



影響親子互動的因素

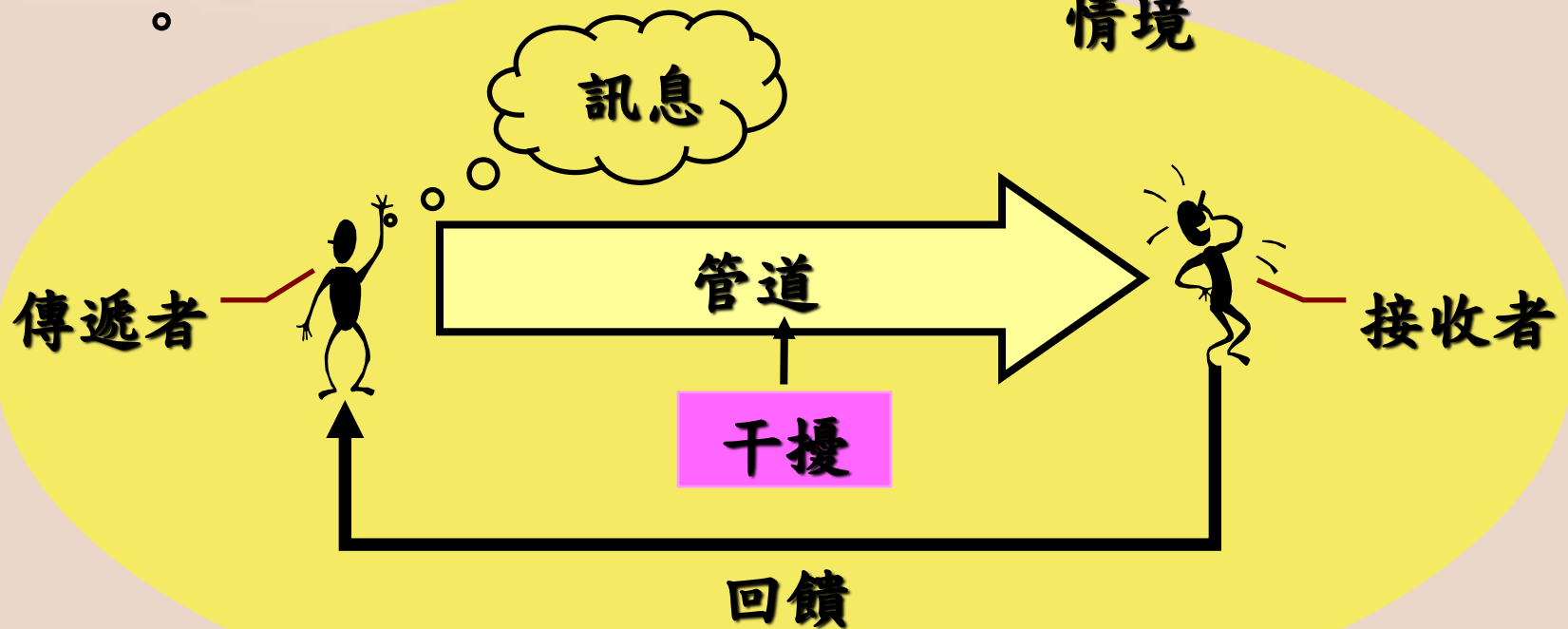
孩子的特質	父母的人口學因素	父母個人因素	競爭性或補充性角色要求	關係因素	父母參與
性別、年齡、人格、發展狀態、健康	年齡、教育程度、收入、婚姻狀態(單身、同居、訂婚、已婚、分居、離婚)、和孩子的關係(血親非血親)、居住狀態(同住未同住但住附近、未同住且相隔有段距離)、成為父母的時機(早、剛好、晚)、就業狀態(自願未就業、非自願未就業、部分時段工作、全時就業、多個工作)、宗教信仰、文化認同	功能性、做父母的準備程度(照顧經驗、對孩子發展的知識)關係型態、動機、人格、技巧/能力、對親職角色的觀點、親職認同(文化背景)	家庭(丈夫/妻子、兒子/女兒、兄弟/姐妹、叔伯/嬸)、工作(工作時數、工作有關的壓力)、社區(參與組織)	夥伴/重要他人(婚姻關係品質、守門程度)、和自己父母的關係(基本的楷模和複製、溫暖程度和情緒距離、衝突程度)、手足/大家庭、社會支持	頻率、行為範疇、互動品質、參與的意義



何謂溝通？

- 個體或團體與其內外環境、其他個體或團體之間訊息的傳遞、交換與相互影響的過程。

情境





溝通不良

有聽沒有懂





聽懂與用心

- 老闆出國前交代女佣每天早上十點鐘要到庭院灑水。
- 回來的那天早上，天空下著雨，車到家門口看見女佣拿著水管在灑水。



人際溝通的困難與障礙

• 人際溝通困難的原因

- 時空
- 知識與經驗
- 個人立場
- 主觀態度
- 利害衝突
- 面子
- 溝通技巧...

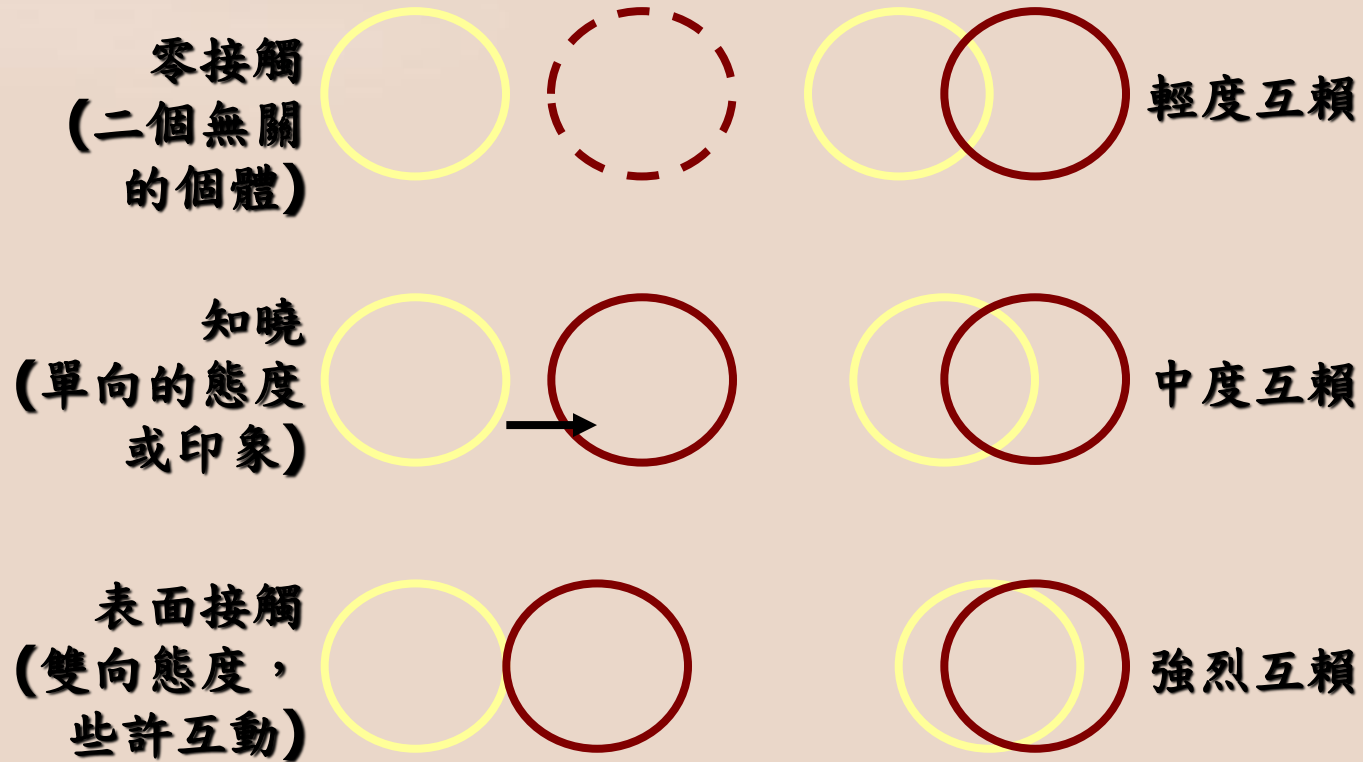
• 人際溝通的障礙

- 語氣
- 動機
- 情緒
- 形象
- 防衛
- 專業...



人際關係的相互依賴模型

共同關係 (連續過程)



Levinger & Snoek, 1972

A group of animals and a child sitting on a reflective surface. From left to right: a golden retriever, a young girl with blonde pigtails, a black and white dog, a ginger dog, a small white cat, a black and white dog, and a ginger cat. The background is a bright blue sky with white clouds and a green hill.

最簡單的字卻最複雜，猜一個字？

答案→人





人與人要如何
相處？





傾聽四心訣

傾聽的原則

- 停看聽
- 用心聽
- 聽重點
- 送回饋





同理心





同理心

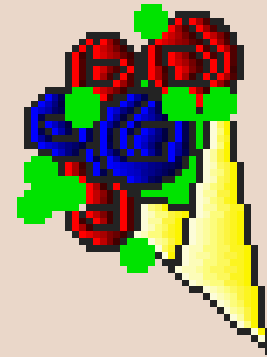
- **同理心 (Empathy)**

- 能偵察並指認他人情緒狀態，並做出適當的反應。
- 要素
 - 關懷表達
 - 專注傾聽
- 助人的同理心反應技巧
 - 支持 (**Support**)
 - 解說 (**Interpretation**)
 - 讚賞 (**Praise**)
 - 建設性批評 (**Constructive Criticism**)



如何與孩子說話一

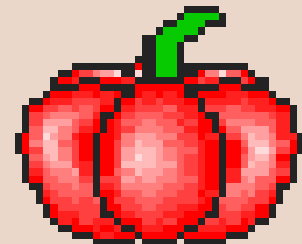
- 專注傾聽：
- 模仿當事人的特殊用語、聲音的質感、音調、說話速度、肢體語言：
- 助人的態度：





如何與孩子說話二

- 同理心的技術：
- 重新建構技巧（**reframing**）的運用：
- 灌注希望、力量的賦權技巧（**empower**）的運用：





- 性教育包括生理、心理與社會三個層面
- 所以性教育其實是一個全人教育
- 一個以愛為經、以人格為緯的教育。
- 只是許多人都誤以為他只是在談性慾與生殖而已。





- 「真希望沒有你這個孩子！」
- 「你把我們家的臉都丟光了！」
- 「好吃懶做，比豬好不了多少！」
- 「真是掃帚星，走到那，東西就破壞到那！」
- 「有夠白癡，這麼簡單的問題也不會！」



孩子的態度

- 全盤接受：於是自尊心降低，否定自我的能力、價值、甚至不求上進。覺得父母不是那麼真心愛自己。覺得自己在別人面前抬不起頭來。
- 存疑、反抗、對立：對父母不滿，質疑父母的形式、管教標準，行為變本加厲。
- 不理不睬，當耳邊風。





- 父母很勇敢，要對子女道歉真不簡單！
- 父母真的很愛我，很尊重我，也把我當一個大人一樣平等對待。
- 錯了就要勇敢認錯，即便是長輩也一樣要認錯
- 父母只是一時言辭不當，我不但已原諒他，甚至因他的道歉，我還更尊敬他、愛他。
- 犯錯也不是什麼很壞或很恐怖的事，事後的道歉、處理也沒想像中的困難嘛！
- 一句真心的道歉和悔意就能贏回小孩子的心，多好！



- 你希望聽到先生說：『如果你的菜煮的更好，我會更愛你。』嗎？
- 你的小孩也不喜歡聽到：『如果你考得更好，媽媽會更愛你！』



為什麼我的孩子教不聽？

- 我們慣於處理小孩的行為，卻不慣於處理小孩的情緒和感受
- 若只糾正了小孩的行為，等於拔草不除根，下次同樣的情形仍會產生。





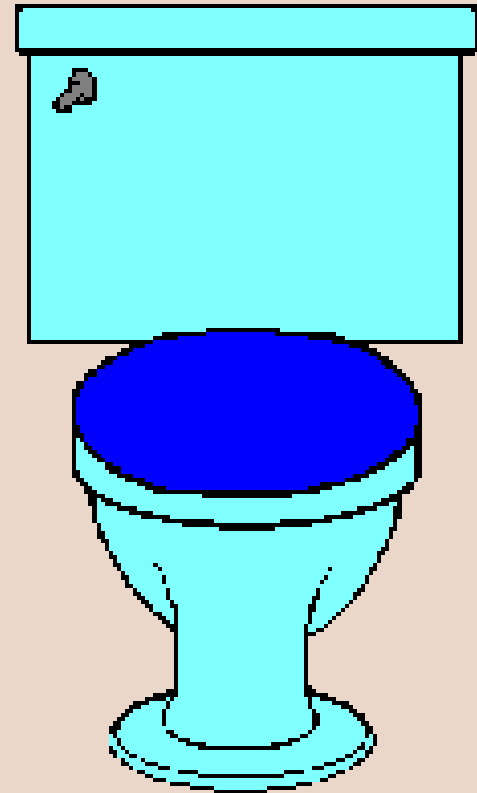
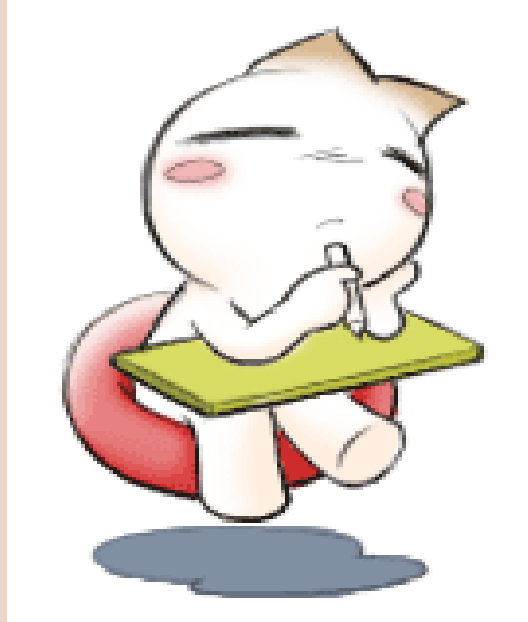
情感反射法

- 就是用語言把他的情感、情緒狀態說出來。
- 如果你一時無法確定他是覺得討厭、無聊、生氣、害怕、傷心……時，你可以概括性的說：「看來，你心情不好喔！」
- 然後，拉著他的手，坐下來，眼睛端詳著他，說：「來，讓我們談談，好嗎？」
- 小孩在你溫暖、肯定的態度鼓勵下，那些隱藏在「不合理」的行為下的情緒或感受就可以抒發出來或得到安撫了。



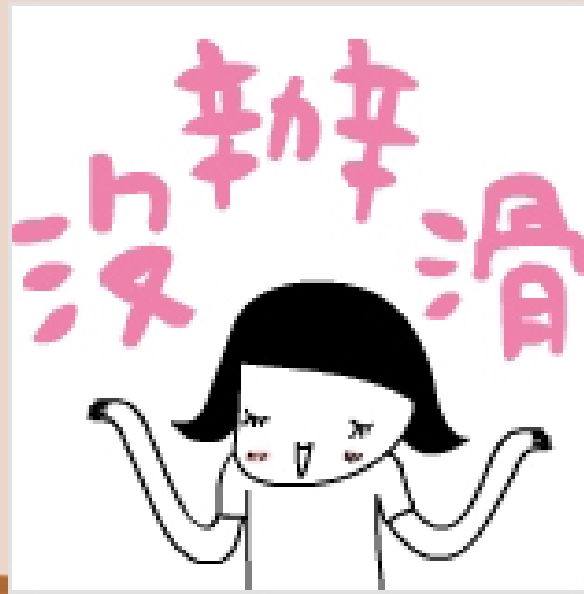
如何加入孩子話題

- 說話者—家長或孩子
- 傾聽者—家長或孩子





良好的夫妻關係，
是父母送給小孩一輩子
最值得珍藏或運用的好禮物





- 夫妻兩人間的互動，更是小孩學習人際關係的範本：
- 誠心誠意的溝通，可以增進情感及心靈上更深的契合；
- 相敬如賓，讓小孩知道即使親如夫妻，也要彼此尊重；
- 互相扶持，共同養育小孩，承擔家庭責任，責任小孩體認了夫妻是生命的共同體；
- 而夫妻間偶發的過失、衝突及解決之道，則讓小孩見證了真正的人性和情緒的起伏，至於是雨過天更晴還是山洪爆發，那又是不同版本的教材啦！



做父母是一項終身的學習
你有入學證明
但是沒有畢業證書。

