



一步一步走進你的心： 如何更靠近孩子



蛹之生心理諮商所

METAMORPHOSIS COUNSELING CENTER.

張名妤 諮商心理師

自我介紹

張名妤 諮商心理師

- 蛹之生心理諮商所
- 曾任高中、大專院校實習心理師、
未成年性侵害方案輔導員、家庭暴力暨性侵害防治中心合作心理師

曾經接過的個案類型

家暴、性侵未成年受害者
精神疾患、未婚懷孕青少年
青少年家長諮詢



Contents

1 青少年孩子到底在想什麼

2 當孩子不想學習

3 當孩子難以溝通

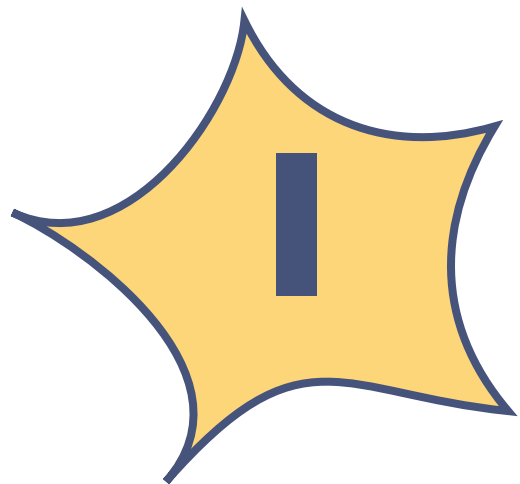
4 當孩子有問題行為

5 當孩子有情緒困擾

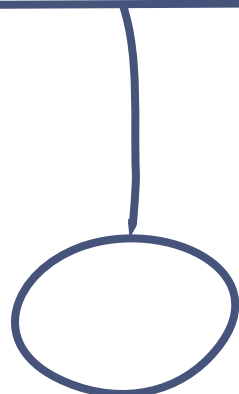
6 行為是「互動」出來的

7 父母的自我照顧





青少年孩子，到底在想什麼？





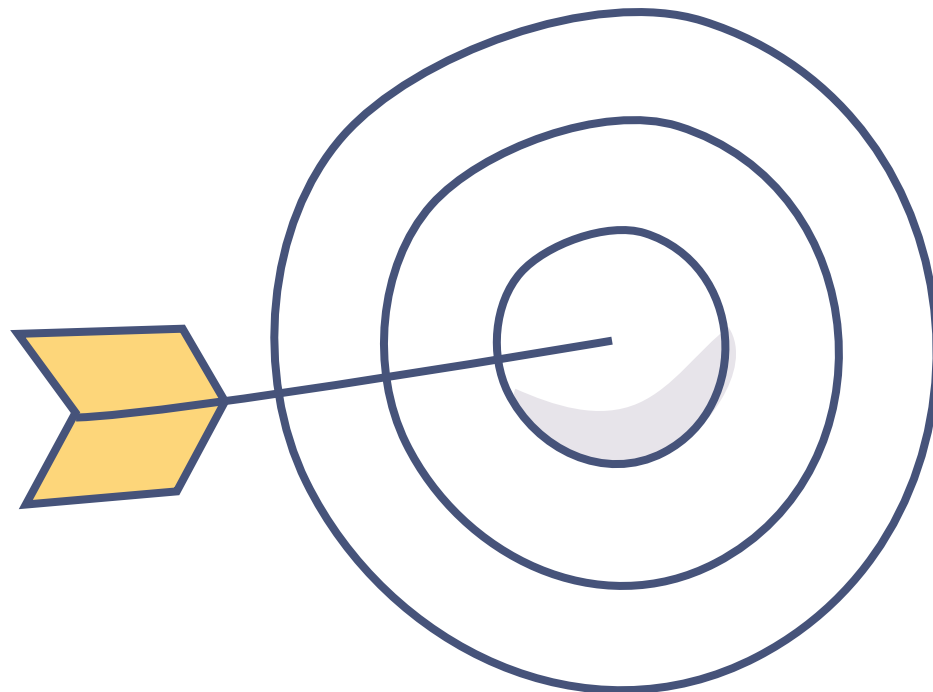
青春期的大腦發展

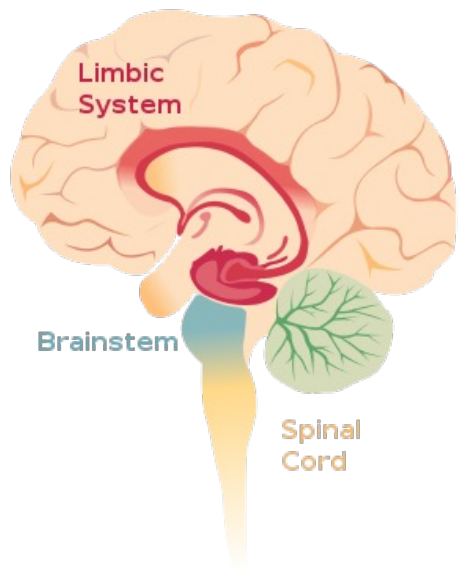


當孩子變成刺蝟



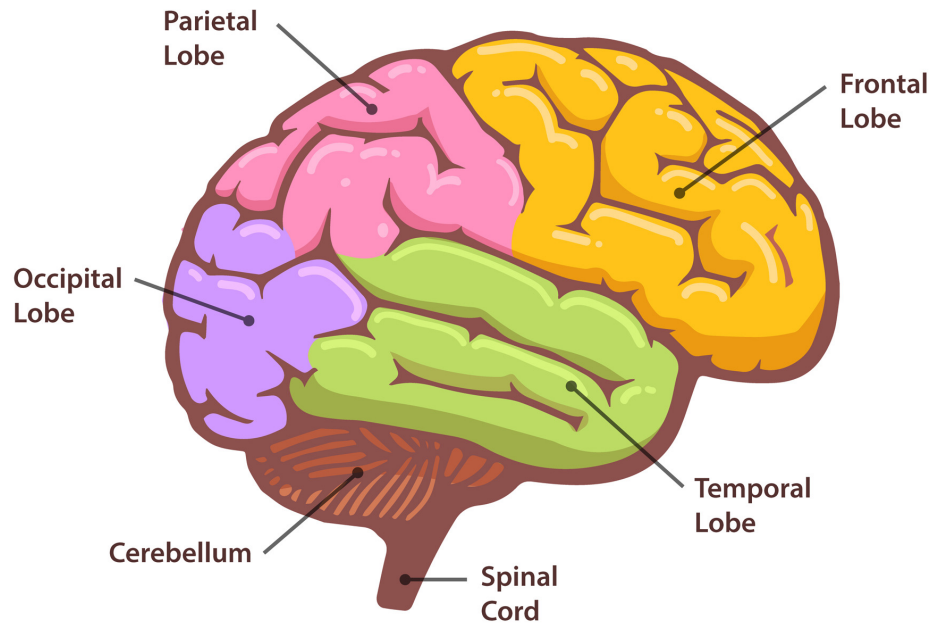
如何陪伴青少年孩子

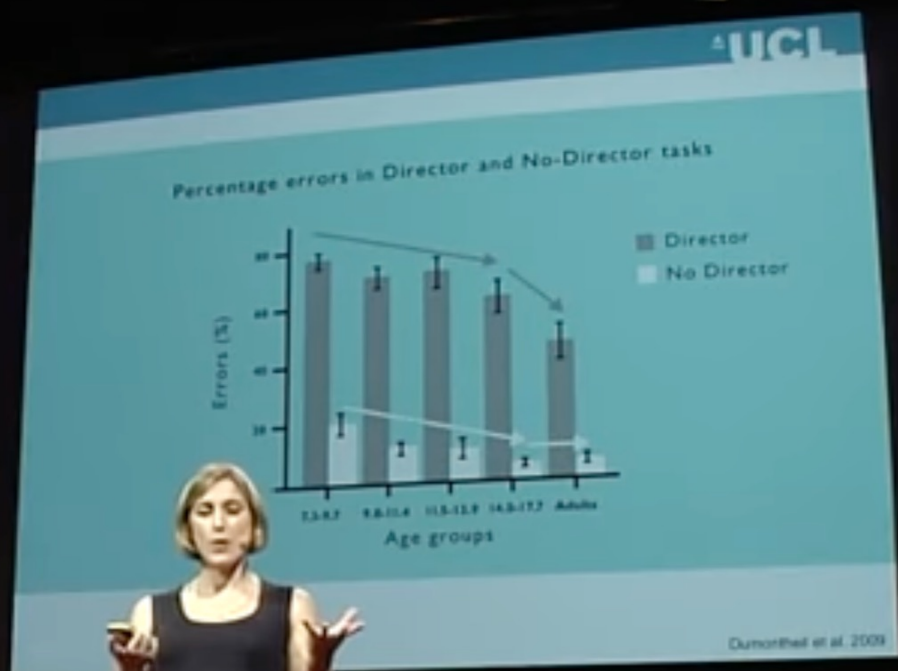




青春期的大腦發展

- 青春期的時間到底是幾歲
- 大腦發展造成的影響
- 理智腦與情緒腦
- 讓情緒先熄火





TEDEd

所以我們有時候會笑青少年

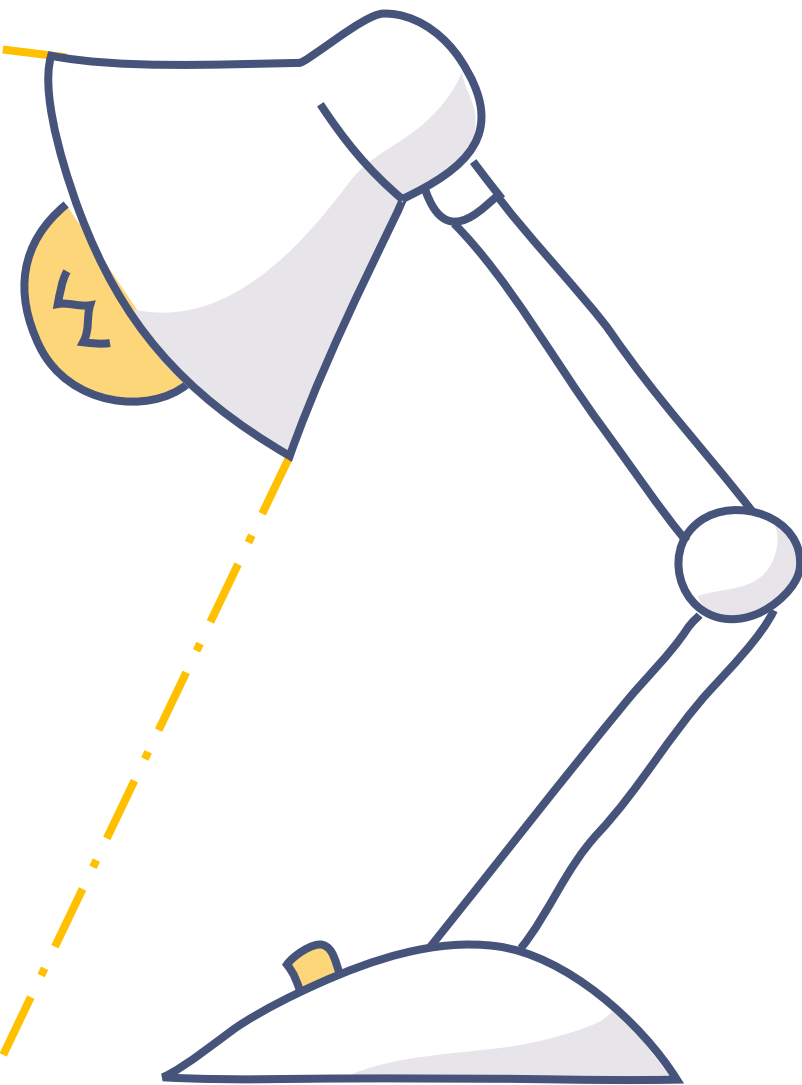
當孩子變成刺蝟

- 判斷孩子的刺有沒有牙起來
- 覺得安心、舒服
- 避免像是在教訓孩子
- 太嚴肅也會使孩子過度解讀



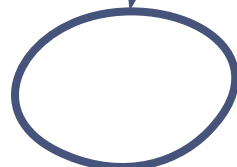
如何陪伴青少年孩子

- 感到安心的時候，孩子的理智腦也會開始運作
- 孩子成熟需要花很多時間
- 看見孩子做了哪些控制自己的事情
- 陪他度過青少年時期，就是深厚關係的基礎





當孩子不想學習





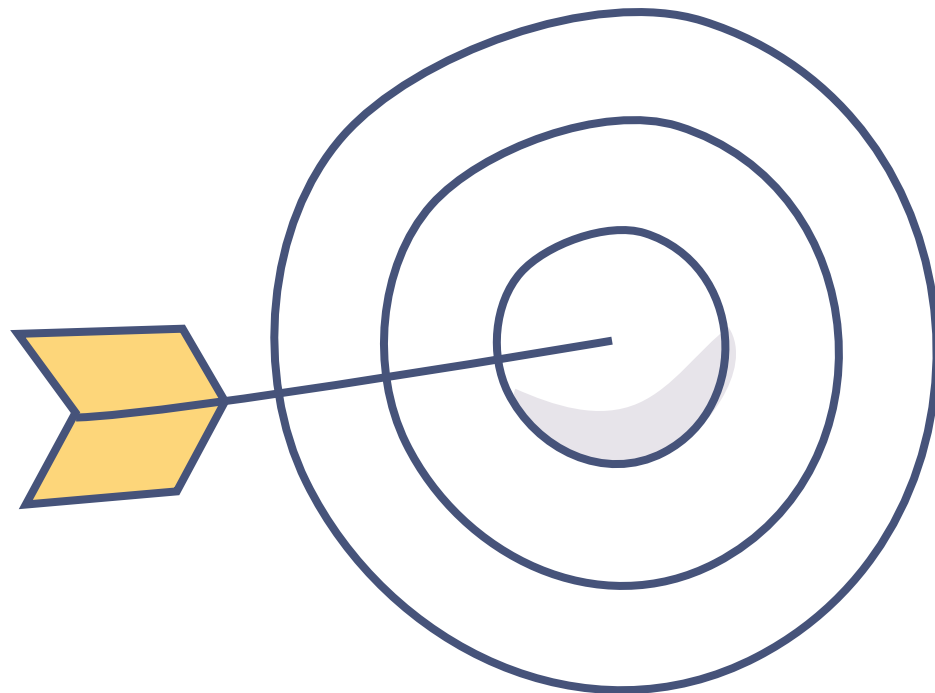
孩子學習態度消極



孩子拖拖拉拉



做什麼都很被動





孩子學習態度消極

- 國中生的壓力源中，課業壓力是排行榜第一名
- 培養孩子的內在動機
- 在孩子決定放棄學習前，孩子一定努力過
- 陪著孩子找到讀書的意義及價值
- 親子共讀時間

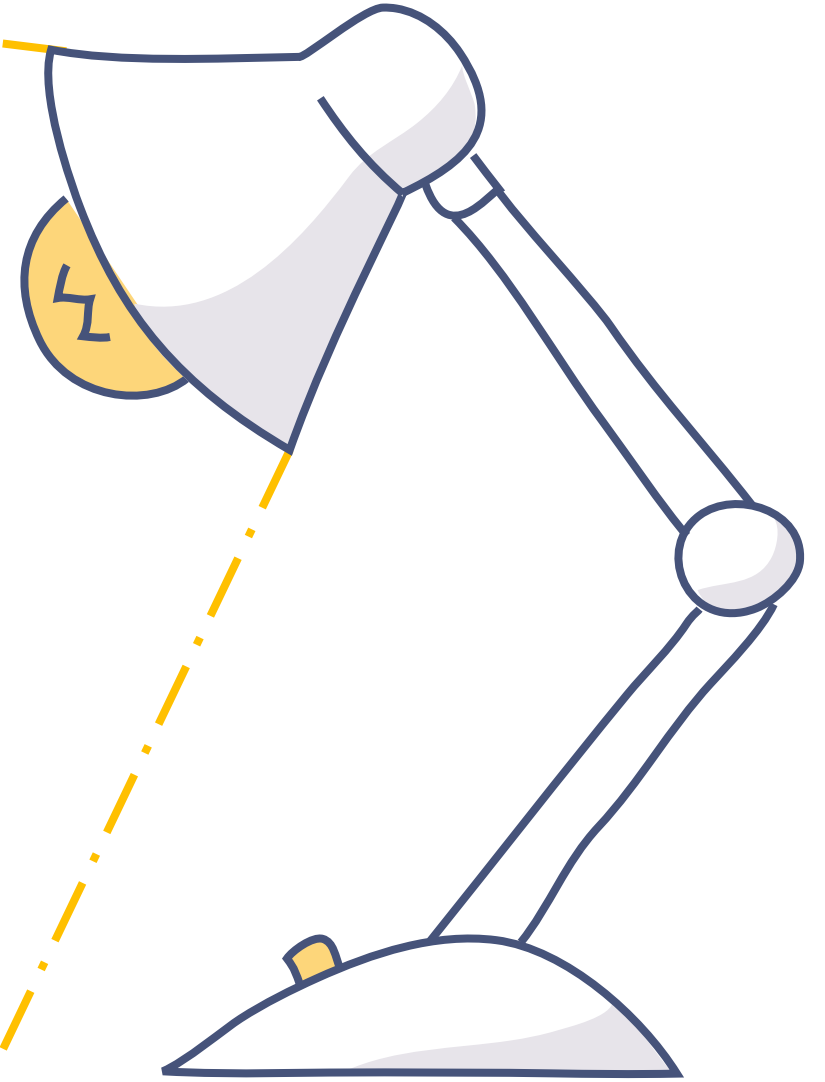
孩子總是拖拖拉拉

- 你有沒有很想改變，卻做不到的時候？
- 「其實我知道，你事情都做得很好」
- 孩子問題行為背後滿足什麼需求？
- 大人的責備，反而把孩子推遠了



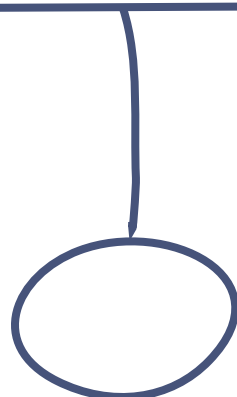
孩子做什麼都很被動

1. 將「負向行為」轉為孩子可學習的「具體」、「正向目標」
2. 找出「例外事件」
3. 尋找可以做的「一小步」
4. 強化你和孩子的關係





當孩子難以溝通





都不說，或什麼都說「不知道」



別把孩子做得好的事當成理所當然



使用「我訊息」，讓孩子不覺得被責備

什麼都不說、什麼都說不知道

- 講自己的想法就會被罵，怎麼會想要說？
- 有自己的想法，是「獨立」好重要的一步

- 關係有多好，影響力就有多大
- 當孩子說了你不認同的事，不要馬上否定



父母最常對孩子說的話

1. 各種催促：趕快去洗澡、趕快來吃飯...
2. 各種叮嚀：不要一直滑手機、出門要小心....
3. 關心日常生活：學校過得怎樣？晚餐要吃什麼？
4. 表達對孩子的愛：爸媽很愛你喔！考試加油喔！

做得好是理所當然？

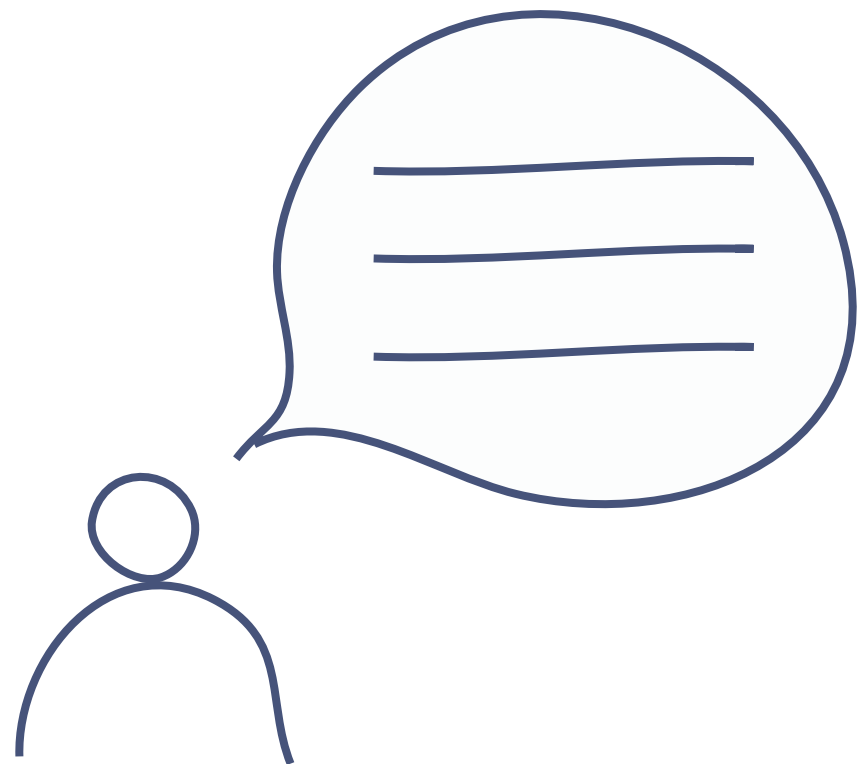


- 孩子的每一份努力，都希望被你「看見」
- 當我們認為孩子做得好是理所當然，那我們只會看到孩子的缺點
- 孩子感受到父母對自己的肯定，就會願意多做一點

- 三分鐘寫下孩子的五個優點！

怎樣溝通讓孩子不感覺被責備

- 是「溝通」，還是「聽話」？
- 學習對青春孩子放手
- 如果在家中感受到被理解、尊重、支持，而不是被否定和控制，那麼離家再遠，也會知道有個避風港



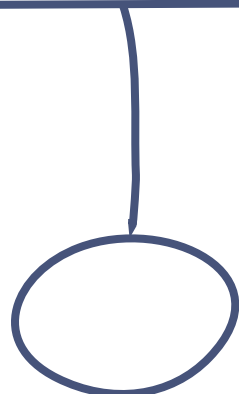
使用「我訊息」

- 「你怎麼又那麼晚回家！」
 1. 客觀描述：我看到你今天晚回家，也沒接電話，我不知道你去了哪裡
 2. 感受及原因：我覺得很生氣，因為會擔心你的安全
 3. 期待：我希望你能早點回家，如果要晚回家要能通知我一聲
- 最後用商量的語氣：你覺得呢？你怎麼想？
- 不是要攻擊對方





當孩子有問題行為





孩子說謊、作弊怎麼辦



手機、平板不離身，是不是網路成癮？



如何陪伴孩子建立現實生活中的成就感與歸屬感

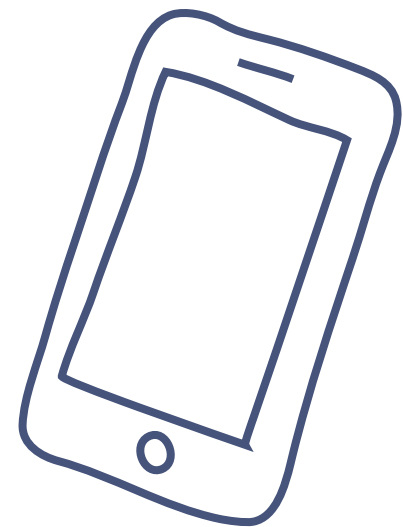
孩子說謊、作弊

- 孩子的問題行為，其實是生存策略
 1. 理解問題行為背後的動機
 2. 理解行為可能不適當，但動機是良善的
 3. 孩子的問題行為滿足了什麼心理需求



戒不掉手機、平板等3C

- 「網路成癮」是一種病嗎？



短版手機遊戲成癮量表

請依照你這 **3個月** 的實際情形，在每項敘述 **選擇1到4分**。
若 **總得分10分以上**，就需要謹慎評估是否過度沈迷於手機遊戲。

	極 不 符 合 (1)	不 符 合 (2)	符 合 (3)	非 常 符 合 (4)
1. 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉痠痛，或有其他身體不適。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下 (滑一下)。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 在過去的3個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心、感到很煩躁。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

網路使用習慣自我篩檢量表

-本量表主要提供一般大眾自我篩檢使用，以瞭解網路使用沈迷傾向-

填答說明

請評估你最近6個月的實際情形是否與句中的描述一致。請依照自己的看法來勾選。由1至4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前你實際的情形越相像。

題號	題目	實際情況			
		極不符合 (1)	不符合 (2)	符合 (3)	非常符合 (4)
1	想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安				
2	我發現自己上網休閒的時間越來越長				
3	我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒				
4	上網對我的學業已造成一些不好的影響				

計分方式

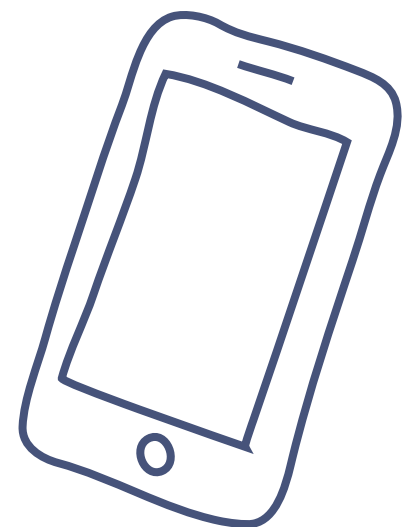
- 本簡易量表切分點適用對象為國小三年級至大學之學生（10歲至25歲）
- 篩檢切分點：11分或以上（高使用沈迷傾向）。
- 本量表可供一般大眾自我篩檢使用，惟篩檢切分點僅供參考。

結果說明

適用對象總分超過11分者即可能具有高度網路沉迷傾向，建議可進一步尋求專業協助，瞭解使用網路之情形與評估相關心理症狀。您可至相關醫療門診、心理治療所及心理諮商所諮詢或接受治療。

戒不掉手機、平板等3C

1. 孩子上網時間的管控：休閒時間是父母跟孩子共同約定好的，並不會因為任何事被剝奪
2. 網路使用和課業表現，一碼歸一碼：若孩子不接受，可能會反過來威脅父母
3. 底線是擁有正常的睡眠時間





建立現實生活中的成就感與歸屬感

- 青春期最重要的發展任務是達成自我認同
- 自我認同=
自我價值（成就感）+人際關係（歸屬感）

孩子的自我價值

1. 課業好嗎？
2. 課業普通，有喜歡或擅長的科目或是興趣嗎？
3. 你有看見孩子每個好的地方嗎？

孩子的人際關係

1. 親子關係
2. 同儕關係
3. 師生關係



網路遊戲直接滿足孩子的自我價值和人際關係

- 網路遊戲的設計本來就是要讓遊玩者停不下來
- 有志同道合、一起過關的隊友，跟學校同學很不一樣！



抽掉網路後的激烈反彈，不是針對父母，
而是關掉網路後那些無法被滿足的需求，
就像溺水後抓不到浮木的掙扎。



5

當孩子有情緒困擾



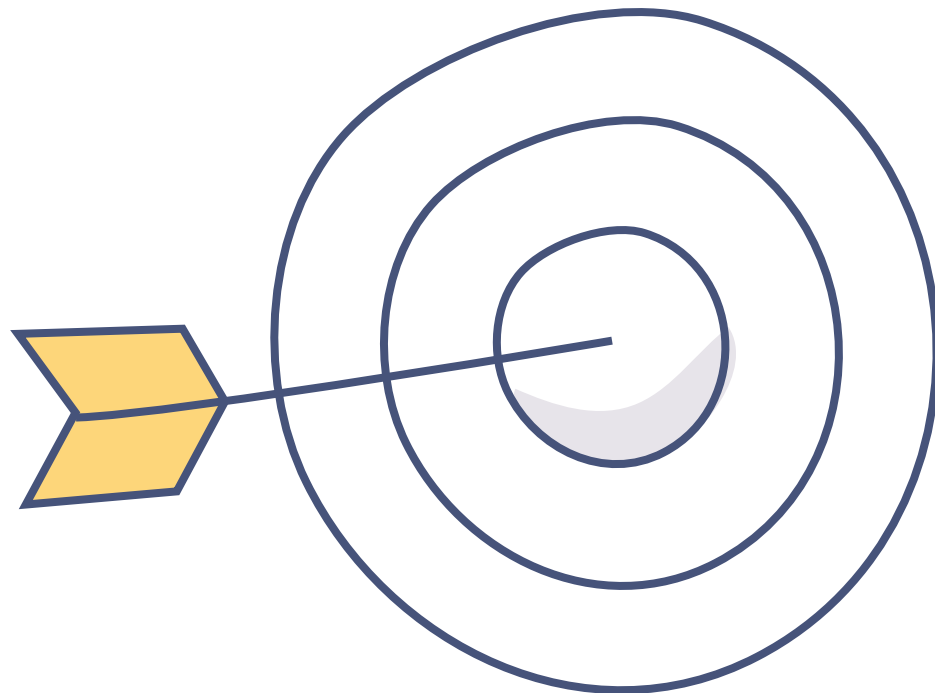
當孩子發生手足競爭



孩子容易負向思考



關心孩子卻都不肯說



當孩子發生手足競爭

- 搶玩具、搶電腦、搶爸媽、搶輸贏....
1. 幫助孩子認識「嫉妒」的情緒
 2. 找出行為背後的動機和感受
 3. 讓孩子練習找到雙贏的方法



孩子容易負向思考

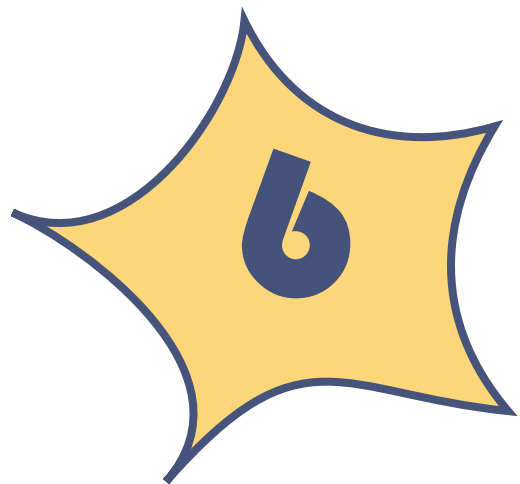


- 別再對孩子說「不要難過」、「不要生氣」
- 情緒是有功能的
- 當孩子非常生氣、難過時
 1. 情緒沒有好壞，好好感受情緒
 2. 情緒是有功能的

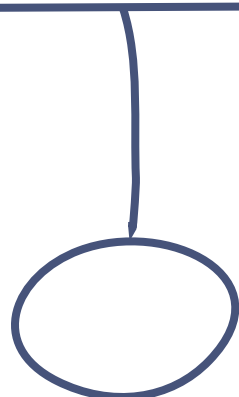
關心孩子，但什麼都不肯說

- 當孩子說有壓力、心情不好時，你的第一反應是什麼？
- 憂鬱症的迷思
- 父母讓孩子感覺總是被罵
 1. 先讓孩子反省自己
 2. 一直問「為什麼」不怎樣做
 3. 直接給建議





行為可能是「互動」出來的





家長和孩子的依附關係



不順孩子的意，就威脅傷害自己？



孩子和你的互動是惡性循環嗎



別讓孩子成為父母的「情緒配偶」

家長和孩子的依附關係

- 恆河猴實驗：
鐵絲媽媽vs絨布媽媽
- 在物質需求下，更重要的是溫暖及被愛

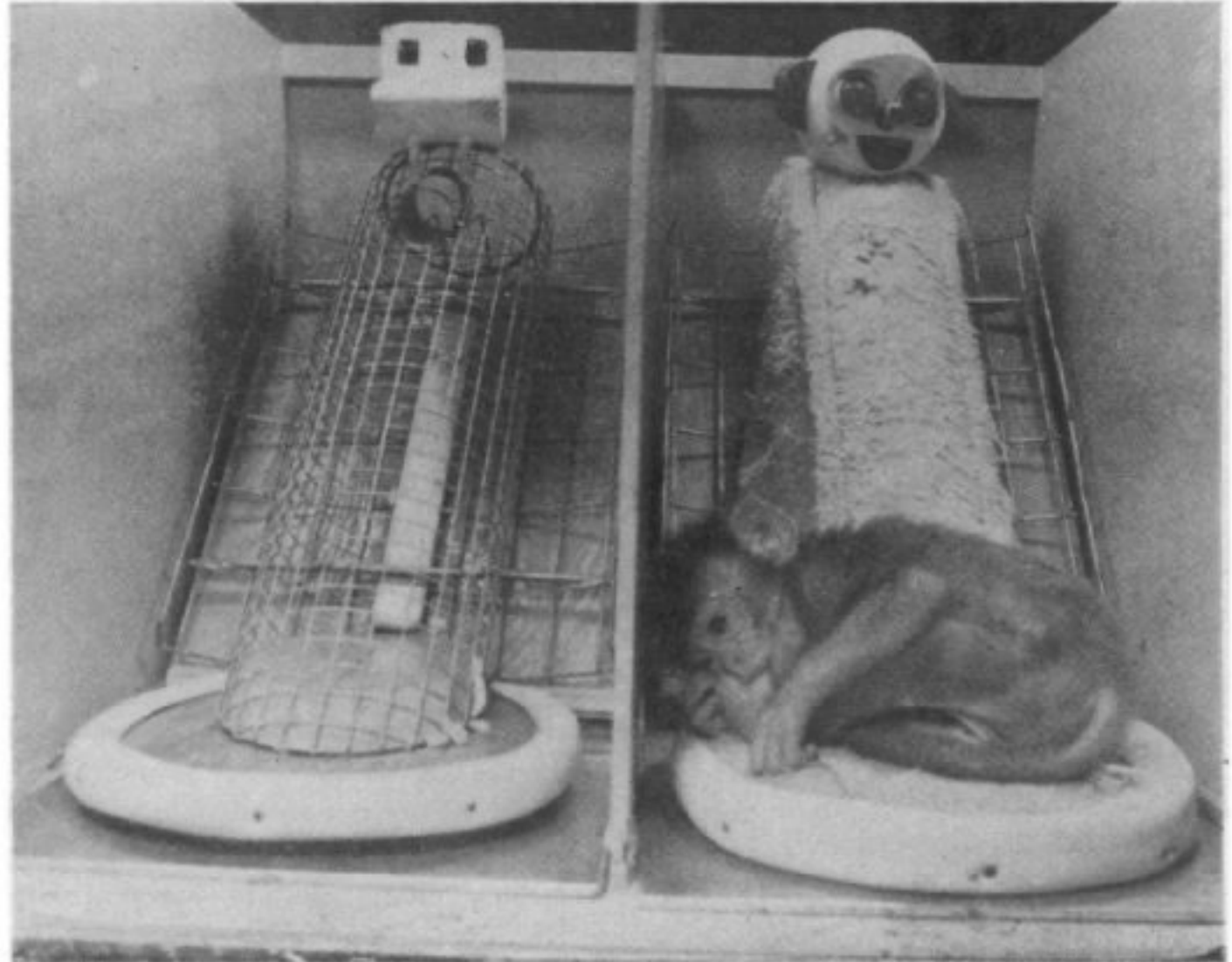
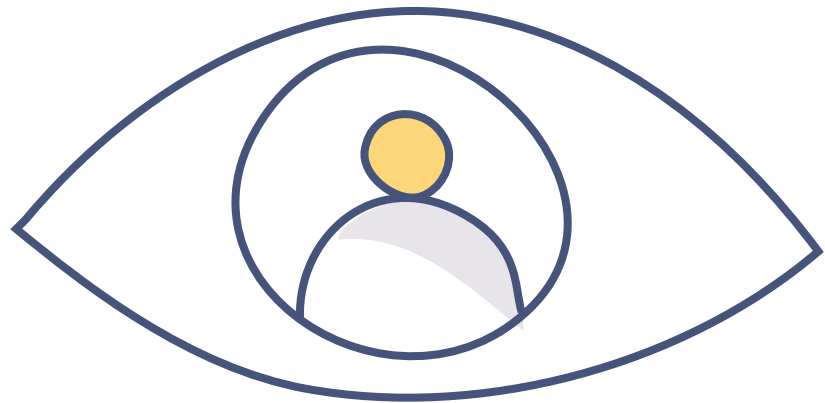


Fig. 1. Wire and cloth mother surrogates.



不順孩子的意，就威脅自傷？

- 在翹課、偷竊的背後，往往有更深層的家庭問題
- 人的行為是環境互動造成的
- 問題行為也是有功能的

- 在關係中，我們會把對方訓練成自己需要的樣子

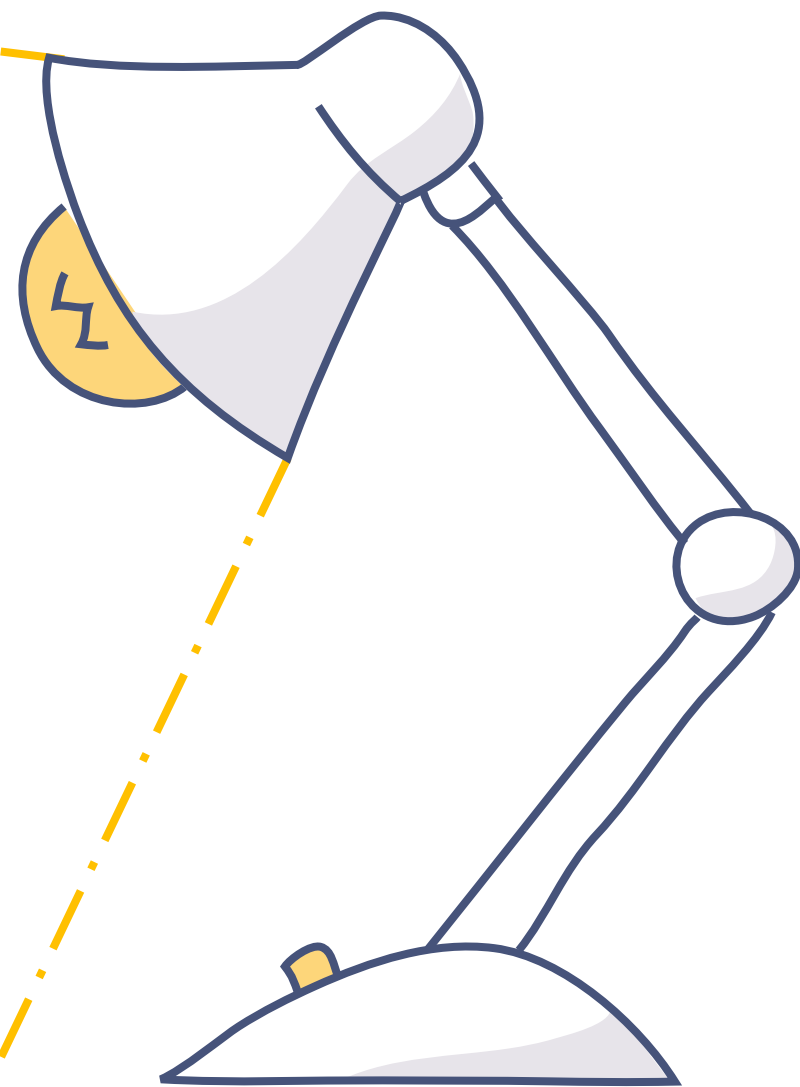
當父母和孩子互動成為惡性循環



- 別再指認誰製造所有問題：問題互為因果
- 破解孩子的惡性循環：用另一個角度看孩子
- 相信孩子做得到，並具體討論改變方法
- 陪在孩子身邊，讓他知道有人不會放棄他

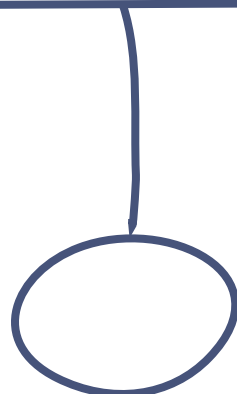
別讓孩子成為父母的情緒配偶

- 當孩子出現問題時，你和伴侶關係還好嗎？
- 當管教態度不一致，孩子就會見縫插針
- 夫妻婚姻滿意度越低，孩子越容易涉入其中
 - 聯盟：孩子成為其中一方的情緒配偶
 - 被迫提前長大：親職化
 - 小惡魔：成為代罪羔羊
 - 小病人：怎麼樣都好不起來





父母的自我覺察與照顧





當孩子無法達成父母期待



常常忍不住對孩子發脾氣



如果孩子的狀況仍沒有變好...

當孩子無法達成父母期待



你希望孩子有哪些特質？

- 1.積極努力
- 2.遵守承諾
- 3.自動自發
- 4.腳踏實地
- 5.懂得感恩
- 6.溫和友善
- 7.分辨是非
- 8.熱愛學習
- 9.同理心
- 10.有禮貌
- 11.有毅力
- 12.專注力
- 13.守規矩
- 14.守時
- 15.勇敢
- 16.樂觀
- 17.誠實
- 18.聽話

當孩子無法達成父母期待

你希望孩子有哪些特質？

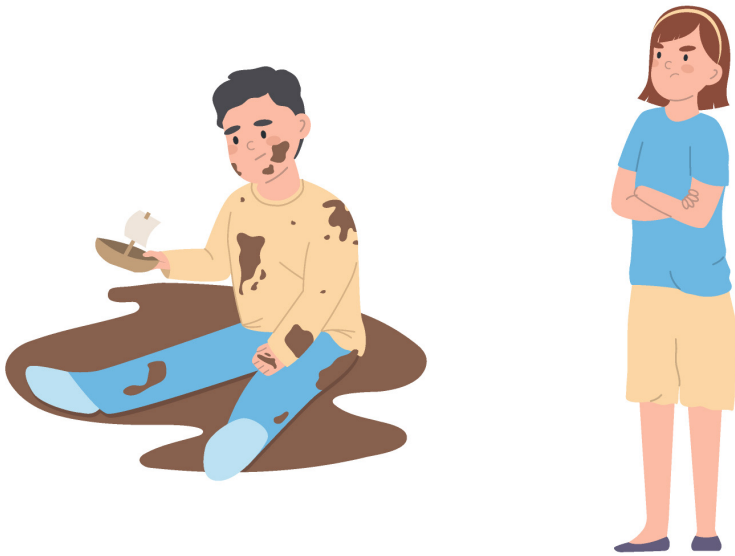


- 父母的期待，孩子都能感受到
- 當能感受到，卻發現自己做不到，會感到自責
- 當孩子發現自己不管怎麼努力，都達不到
- 出現問題行為：負向關注總比被忽略好

當孩子無法達成父母期待

我們可以練習問自己

- 我能不能原諒孩子因為不想念書而拖拖拉拉？
- 我能不能接受孩子沒辦法替他人著想？
- 我能不能接納孩子不夠大方、扭扭捏捏？
- 我能不能接受孩子的逃避和懦弱？
- 我能不能接受孩子有時亂發脾氣、大哭、失落或自責，並不急著要求孩子樂觀？



忍不住又對孩子發脾氣了...

- 在孩子身上看見「自己不夠好」的影子
- 你怎麼對孩子，孩子可能就變成你的樣子
- 畢馬龍效應：你怎麼看孩子，孩子就怎麼看自己
- 你對孩子的某些行為，情緒特別強烈嗎？
是因為行為本身，還是看見了不夠好的自己呢？



孩子的狀況沒有變好，怎麼辦？

- 當你有強烈情緒時，能不能察覺自己的內在怎麼了
- 你的生氣，是對孩子/伴侶，還是是在保護自己的自尊心？
- 你怎麼看待「變好」？有些改變微小到幾乎看不見
- 陪伴不只是讓孩子改變，而是讓孩子知道，不管遇到什麼事，都有人陪在他身邊





唯有我們先照顧好、安頓好自己的心，
才有力量陪伴孩子好好長大。



蛹之生心理諮商所

METAMORPHOSIS COUNSELING CENTER.

感謝聆聽，敬請指教

