

國立臺南護理專科學校 親職教育講座

成爲孩子的最佳隊友

呂孟育 諮商心理師

慈恩心理治療所

國立臺南大學輔導中心兼任心理師



©Copyright 呂孟育諮商心理師

呂孟育 諮商心理師

mengyu82@gmail.com

- 諮商心理師執照【諮心字第001312號】
- 教育部部定講師【講字第109090號】
- 國民小學教師證書【小字第9400863號】

- 慈恩心理治療所/專任諮商心理師
- 教育部性別平等教育師資人才庫師資
- 中山醫學大學通識教育中心/兼任講師
- 台南市政府員工協助服務方案/合作諮商心理師
- 興智國際企業管理整合諮詢有限公司/特約諮商心理師
- 新竹市生命線員工協助服務中心/特約企業講師
- 縣立台北醫院三重院區身心科暨心理衛生中心/電話諮詢輔導員
- 各級學校/專兼任諮商心理師(國立臺南大學、中山醫學大學、亞洲大學、中臺科技大學、弘光科技大學、崑山科技大學、曾文家商、南英商工等)

©Copyright 呂孟育諮商心理師





講座架構

● 新生可能的
適應困境

● 如何協助孩子
適應更順利

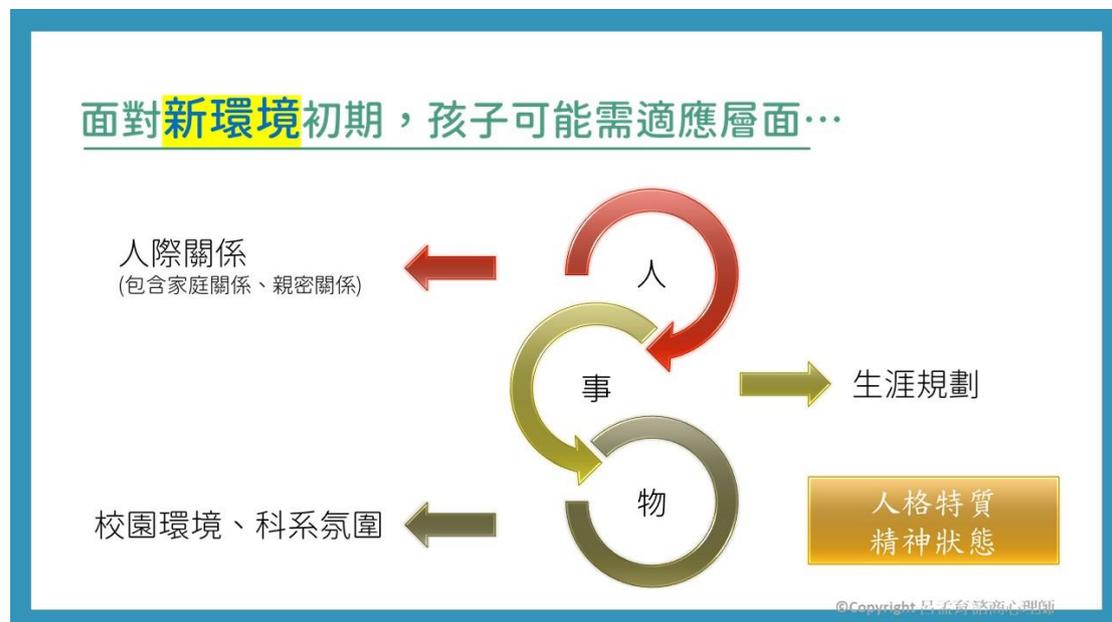
©Copyright 呂孟育諮商心理師



世上唯一**永恆不變**的事
就是事物不斷在**改變**

—古希臘哲學家Heraclitus

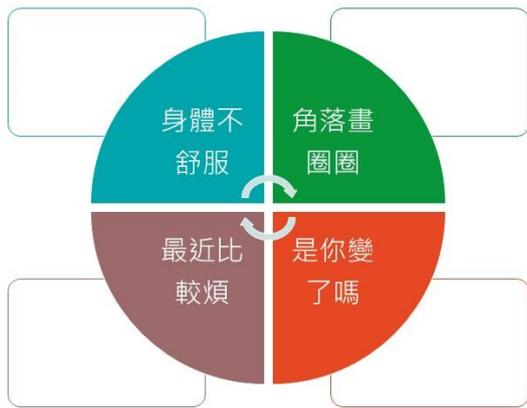
©Copyright 呂孟育諮商心理師



可能的壓力反應



孩子可能…



©Copyright 呂孟育諮商心理師



最擔心孩子出現…

自傷/自殺行爲

©Copyright 呂孟育諮商心理師

從歷程觀點解釋自殺行為



自殺徵兆

語言方面

- 藉由交談、通訊軟體、網路等，表現出想死的念頭，或常以「死亡」為話題。

情緒方面

- 情緒低落，覺得絕望、孤寂、無助，把自己孤立起來拒絕能幫助他的人，常與人對立衝突……等。

想法方面

- 負面的想法較多，常認為「我什麼都做不好」、「我沒有用」、「只要我消失，所有問題才會結束」、「沒有人能幫我」……等。

自殺徵兆

行為方面

- 突然的、明顯的行為改變，如：立遺囑、由開朗變退縮、凡是變得興趣缺缺、原本冷靜、理性的個性，突然不斷犯錯或常與人爭吵，或者突然把心愛的東西送人，甚至會去看地圖找橋樑。

環境方面

- 重要人際關係的結束或從社交圈中退縮下來，如：親友死亡、失戀、搬家失去好友……等。生活上重大變動，如：考試成績不如預期……等壓力。

外表方面

- 睡眠與飲食狀況混亂、表情淡漠、注意力不集中、情緒不穩、常魂不守舍。

©Copyright 呂孟育諮商心理師

關係的建立與連結
是最重要的基礎

這常出現在我們與孩子的互動中嗎？

《親子天下》雜誌20期《台灣爸媽的五大口頭禪》

1. 「快去念書、快寫功課！」
2. 「考試考得怎樣？成績單呢？」
3. 「不要再看電視、玩電腦了！」
4. 「幾點了，還不快去睡覺！？」
5. 「吃飽了沒？」



©Copyright 呂孟育諮商心理師



青少年長什麼樣子？



注重形象



重視同儕



尋求獨立自主



喜好探索



情緒較易起伏

©Copyright 呂孟育諮商心理師

我們面對他人的情緒與壓力時， 可能會用...

- 建議：ex：「你就不用理他就好啦！還在那邊忍什麼？」
- 安慰：ex：「事情都過了！不要再想了」
- 教訓：ex：「你看！早跟你說了吧，你就是不聽！」
- 質疑：ex：「你真的知道自己在做什麼嗎？」
- 批評：ex：「你想太多了吧！」

→底線的句子請盡量不用，因為容易阻斷對話的空間

©Copyright 呂孟育諮商心理師



©Copyright 呂孟育諮商心理師

邀請

- **家長：**爸爸/媽媽想要跟你花5-10分鐘談談，討論過程你可能會有點不自在，但爸爸/媽媽還是會希望跟你聊聊。
- **小孩：**幹嘛？
- **家長：**

©Copyright 呂孟育諮商心理師

傾聽

- 傾聽是**用心聽**、比較積極，且會觀察其語言及非語言行為。
- 願意**重視及理解**。



Created by M.J. Moneymaker
from Noun Project

©Copyright 呂孟育諮商心理師

同理

- **表達上從孩子的角度出發**。
- 同理 ≠ 認同孩子的行為。
- 孩子的立場被理解後、覺得被重視，較能聽得進你的表達。



Created by Alvaro Calveta
from Noun Project

©Copyright 呂孟育諮商心理師

具體表達



覺察並確知自己的
立場與想法



正向語言



具體討論與建議



他人事件的應用

©Copyright 呂孟育諮商心理師

適度讚美

- 讚美不是一種虛偽的語言，用「真誠」的心態，誠心誠意地去發掘他人的特色，進而**具體**讚美他。
 - ex：爸爸看到你主動幫忙清理地板，爸爸覺得這樣做還蠻好的！
- 讓自己「願意」張開眼，去看見孩子的優點。

©Copyright 呂孟育諮商心理師



- 父母要先照顧好自己，才有心力經營維護親子互動品質。
- 我們只能給予孩子我們有的部分。

©Copyright 呂孟育諮商心理師

臺南護專學生輔導中心



- 連絡電話：06-2110900 分機 352、353

©Copyright 呂孟育諮商心理師

台南市心理諮商輔導資源

1. 生命線：直撥1995
2. 張老師：直撥1980
3. 安心專線：0800-788-995
4. 台南市各心理諮商所/心理治療所

5. 台南市衛生局心理諮商服務：

※心理諮詢預約專線：06-3352-982

※請於上班時間去電預約 8:00-12:00；13:30-17:30



©Copyright 呂孟育諮商心理師



學習與調整，
需要「意願」與「時間」

©Copyright 呂孟育諮商心理師



- 親子關係是一段共同學習的歷程。
- 適時找人討論，親子教養之路不孤單。

©Copyright 呂孟育諮商心理師

謝謝您今天的參與及聆聽

mengyu82@gmail.com

©Copyright 呂孟育諮商心理師