

# 親情

## 第一〇四期

發行人：呂淑美

出版單位：國立新竹女中輔導室

出版日期：中華民國107年11月

親愛的家長 您好！

在家庭這個小宇宙中，家長與孩子的情緒存在著相互影響及感染力。家長常常會感受到，孩子的心情以及想法，時刻牽引著自己的情緒。同樣的，父母的表達方式、情緒亦對孩子有深刻的影響。

隨著孩子成長的不同階段、家庭歷程以及環境的變化，陪伴孩子成長的過程中總是苦樂參半的，然而在照顧孩子以及為工作忙碌的同時，您是否曾給自己好好休息的時間與空間呢？本期的「親情」以家長的自我照顧出發，由系列影音以及書籍帶出相關討論與觀點。

邀請您，將注意力暫時放回自己的身上，檢視與觀照自己的身心狀態。也提醒您，愛孩子的同時別忘了照顧自己，對孩子的愛才能永續而綿長。而您也能成為孩子在人生路上，好好珍愛自己的楷模，使孩子未來成為能夠照顧自己的成人。本期提供自我照顧的小練習，家長也可以邀請孩子一同進行練習，在照顧自己的同時，亦能享受美好的親子時光。

### Step 1：自我照顧從了解自己開始\_Satir 模式

#### 什麼是冰山模式？

家族治療大師薩提爾女士提出冰山理論，來說明家庭中成員相互溝通的模式，其實包含了許多內在看不見的动力與成分。冰山模式將人視為一座冰山，浮在水面上的一小塊代表著事件或者行為，而人在不假思索時也只能看見這一小部分；而大部分的促成這些行為以及事件的，都隱藏於水面之下。水平面則代表了我們接收到某項訊息時的應對方式。

#### 和親子互動的關聯？

「我爸媽常說他們沒有給我壓力，說只期待我過得開心，但是怎麼可能，他們明明很希望我表現好」

「老師，我們已經跟孩子說他可以放鬆一點了，那他還是覺得我給他壓力」

以上是在輔導現場中常見的對話之一。家長已經很努力調整自己的期待了，但孩子還是感到被期待的壓力。也有另一種常見的現象，是原本想說愛、想關心，卻被認為管太多、想要控制而產生了爭吵，實在遺憾。

常常想要關心孩子，卻得到與期待中不一樣的回應，說出來的話，也不見得是自己原本要表達的。這是怎麼一回事呢？

原來，我們常在不自覺中，將自己內在隱藏的、甚至也不知道的期待在對話中表現出來。

這類在孩子心中「言行不一」，而造成我們與孩子之間溝通與關心反效果的話，依 satir 的理論模式可分為四種（實例請見下頁 QR code）。

**指責型** 溝通時用否定對方的態度和語言來溝通。

**討好型** 溝通時將姿態放得很低，怕孩子生氣。

**超理智型** 與人溝通時，只在乎事件，忽略了自己跟他人的想法；溝通時總在說理，認為自己是對的。

**打岔型** 與人溝通時，雖然在乎他人，但不在乎自己跟事件；面對壓力，以離題、講笑話，用不溝通來溝通。

記得，若在親子對話中出現這些溝通方式，千萬別氣餒！我們繼續往下探索，會發現這些不是太有效的溝通模式，其實對應到的是自己的內在。

## 渴望

普遍性的心理需求，像是被愛、歸屬、信任、被看重等。

內在冰山由上而下分別為感受、觀點、期待、渴望以及自我。而浮在水面上的行為和事件深受這五個層次的影響，我們卻不見得能夠發現。

## 自我

以家長的身份來說，這樣的事件回應的是您認知到自己是怎麼樣的一個家長？（如開明、嚴肅、尊重、幽默）。

「我是一個...的爸爸/媽媽」

指責的話語可能回應到身為父母的威信，而討好的與可能是父母也需要孩子認同自己是好父母。對應到的部分，其實就是內在冰山的不同層次。

## 感受

指的是在事件以及行為出現的當下，您心中的感覺(例如生氣、沮喪、開心)以及身體的感受(發抖、心跳加快、呼吸變快等)。

## 觀點

我的信念是什麼？我的假設是什麼？我對經營家庭、親子關係抱持怎麼樣的看法？

## 期待

我對事件、對孩子、對自己有什麼期待？別人對我有什麼期待？



圖：冰山模式



實例請見 QRcode：  
溝通模式與內在冰山小劇場  
(youtube 影片)



推薦閱讀：  
薩提爾的對話練習  
(教育工作者 李崇建，親子天下)

**自我探索小練習：**請您找出最近的一個事件，回想事件發生的當下您如何回應您的孩子？您說了什麼？屬於哪一種溝通模式？

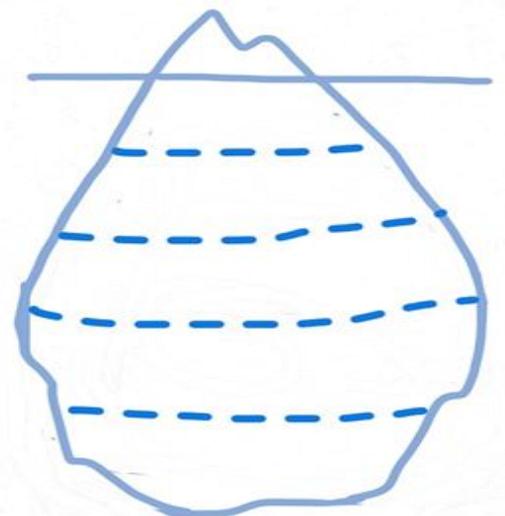
指責型：\_\_\_\_\_

討好型：\_\_\_\_\_

超理智型：\_\_\_\_\_

打岔型：\_\_\_\_\_

並且接著試試看，在冰山的空格裡，填上您當下的冰山狀態。



經過這個小練習，您是否對於自己在回應孩子的當下所出現的語言、行為，以及背後所影響的內在因素有更清楚地了解呢？

以 satir 的觀點來看，最有效的溝通方式是內在一致的，也就是在表達的當下，理解到自己正在用什麼樣的方式與孩子溝通，以及自己的內心有什麼正在發生。

## Step 2：自我照顧便利貼

不論是在家庭或者職場上，相信多少都會面臨壓力與焦慮的發生，除了造成感受上的不舒服，有時甚至會影響您的身體狀況，有些人會出現失眠、疼痛以及痠痛等生理上影響。

請您先好好的檢視自己的全身，是否有特別痠痛或者緊繃之處。

以下提供幾項當情緒來臨時，能夠操作的方法，使您能夠先關照且與自己的情緒同在，進一步能抱持冷靜與孩子溝通。

### 1. 呼吸調節

您知道嗎？呼吸雖然是我們維持生命所需、不假思索的行為，但當壓力以及焦慮來臨時，呼吸的節奏會出現急湊、絮亂的現象。

請您深吸一口氣，吸氣的同時將雙臂向上伸直高舉，停止一秒，並且慢慢地吐氣，將手臂隨著吐氣的節奏放下。進行 2-3 輪，由身體的放鬆，進一步達到心理的放鬆。

### 2. 放鬆的想像訓練

請您找出一個使您放鬆的情景，也許是一片藍天、也許是一片草原，想像那片草原的氣味、風吹過來的溫度；或許是一張軟硬適中的沙發、一個有空氣清淨機或者點著香芬蠟燭的房間、一杯咖啡。

先將這個您喜歡的畫面收藏在腦海裡，遇到緊繃、焦慮的情境。

發現自己呼吸急促或者感到混亂時，闔上眼睛，想像自己正處在這個能夠令您放鬆、您也喜歡的空間裡，直至呼吸恢復規律。

## 3. 正念的練習 ( Mindfulness )

請您閉上眼睛，感受自己現在身體的感覺、飄過的思緒、眼前的畫面。接納這些正在發生的一切，停止評價。

例如：您的太陽穴感到緊繃、總是擔憂孩子接下來的大考，眼前又重複出現孩子唸書疲憊的眼神。可能會出無法幫忙孩子的無力感、想關心又怕造成孩子的壓力的處境。

請您接納自己的念頭，並且理解自己只是想要關心孩子，不評價自己是一個怎麼樣的父親或母親。

接下來，請您慢慢感受自己的呼吸，只要維持平穩就好，不需要刻意的深呼吸或者放慢。你會感覺自己的身體正在調節您因為焦慮或壓力帶來的不舒服，但如果無法做到，就請您接納自己現在的狀態，以及出現在這個時刻裡的任何狀態。

想像訓練是恢復平靜的心理調節方法之一；而正念則是以知覺此刻的狀態，除去許多令人擔憂的評價，有效的減緩壓力和焦慮。

這些方法需要您定期的練習，以達到效果，發揮作用。您亦可以邀請孩子一起進行練習，在情緒穩定下來後，才能夠有心理空間與孩子相互傾聽。



## 親情休息站

家族治療大師瑪莉亞·葛莫利(Maria

Gomori)曾說，人必須愛自己以及接納自

己，才能夠好好的愛別人、接納別人。

親愛的爸媽，讓我們從了解與接觸

自己深層的渴望、期待、觀點和感受，

進一步以真實的自我與孩子相處吧！

# 自我照顧的進階課程：看見孩子，看見自己

## 從【你的孩子不是你的孩子】談起

今年由作家吳曉樂出版的《你的孩子不是你的孩子》一書，同時以戲劇的方式呈現在螢幕上，以一種磅礴的氣勢揭開了教育以及親子關係中最寫實的議題。

其內容除了許多受到現在環境限制過得不開心以及被受壓抑的孩子之外，其實還能看到的，是許多曾在原身家庭中受過傷的父母，盡自己所能的、毫無保留地愛著孩子，卻又在愛孩子的道路上受傷，卻又被綁在所謂的「好」父母框架中動彈不得。雖然標題與內容在心中產生巨的震盪，但作者在後記裡溫柔提醒：寫出這些故事，並不是為了要責備與怪罪家長。若從這個令人震撼的著作中，回到自己的身上，來看看自己曾經是怎麼樣的小孩，您會發現且理解，您如何成為像現在這樣的父母。

以下精選兩篇文章，以【你的孩子不是你的孩子】一劇延伸，回到家庭場景與親子關係進行討論。

### 延伸閱讀



#### 找回自己篇

【看見原生家庭的傷，不是為了記恨，而是為了拿回掌控權】

讓孩子只是孩子，並擁抱自己內心的脆弱。

**內在小孩** 是不管幾歲，都存在個人心中的。  
可能頑皮、可能耍賴、可能受傷、可能輕狂，可能需要出口，也可能需要被關懷。



#### 兩難篇

【身為母親的難，你的孩子不是你的孩子容易嗎？】

身為孩子生命中重要的父母角色，放手與不放手的糾結。



#### 內容介紹篇【你的孩子不是你的孩子】

什麼是教育的本質？愛是有條件的嗎？

本書沒有給家長教條式的叮嚀與建議，只有一個個震撼人心的故事。這些故事之所以存在，是期待我們去凝視一個初衷，靜下來，好好想想，把小孩帶到這世界上的初衷。



還記得您小時候最喜歡的那張 cd 嗎？

還記得您青少年時放學最喜歡進行的活動嗎？

還記得剛成家時您對家庭抱持的期待嗎？

從孩子的故事以及成長過程裡，是不是也看見了某些與您相似的眼光、感受。像是有些家長會說：「孩子和我年輕的時候脾氣一模一樣」，好像看到自己的影子。邀請爸爸媽媽們，看看自己的內心，是否也住了一個成長過程中，無意中受了傷的小孩。請您回到您的童年回憶裡，探索自己的成長與心理的經驗，好好的理解自己。

## 在不可抗的洪流中體現家的安定\_家庭安心力

這幾年時而有令人不安的社會事件，出現在我們的生活世界中。新聞畫面、網路媒體不斷的播放，在無意中在人們心中留下了不大不小的傷。

在遭逢重大的意外事件時，人們接收到相當多意外事件的相關訊息與畫面，亦會在社群網站上參與討論、也接收到不同的訊息。

每個人對於這些狀況的反應不一，有些人可能覺得情緒還算穩定，有些人則可能會出現一些特別的身心反應，覺得自己和平常不太一樣了，例如有些人可能會感覺到不適、緊張、焦慮，對社會感到憂心、灰心、感到擔心害怕等狀況，這些都是事件發生後很正常的反應。

面對恐懼或不確定時，如何陪伴自己和孩子一起面對與因應呢？家長可以篩選訊息，若真的影響太大，建議先暫時隔離，例如不重複觀看相關影片或者新聞。另外，情緒抒發也相當重要，請面對與接納自己及孩子被勾動的情緒，分享以及整理。可以花一些時間，聊聊對事件的理解與感受：「有沒有驚嚇到？」、「會不會覺得很可怕？」、「現在覺得還好嗎？」透過彼此傾訴、傾聽與陪伴，相互扶持、互相照顧，能夠增加彼此的安全感與情緒支持。

孩子面對生活中的大小事，家長絕對是孩子第一線、也是最強大的後盾。邀請家長，透過自己了解亦了解孩子，一起將家庭的安定感，展現在孩子與您的生活中。

請家長運用溫柔的力量，照顧孩子也照顧自己。

(撰文、冰山圖：林頁莼老師；參考文獻《家庭如何塑造人》、《薩提爾的對話練習》；插圖出處：網路)

## 親情資訊站\_教育部青年教育與就業儲蓄帳戶方案

### 青年教育與就業儲蓄帳戶方案 | 參與資格

- 中華民國設有戶籍之高中職應屆畢業生都可以參加 (教育部核定產學攜手合作計畫、勞動部核定雙軌訓練旗艦計畫、產學訓合作訓練除外)。
- 參與此方案，不需要統測、學測成績，但仍鼓勵同學自我檢測，參加入學考試，考取大專校院後，教育部將協助向學校申請保留入學資格或休學。

### 職場體驗 | 青年就業領航計畫及青年儲蓄帳戶

### 學習及國際體驗 | 青年體驗學習計畫

- 須提出 2 或 3 年之「體驗學習企劃」，經學校初審，並由教育部青年署複審通過後，執行計畫。
- 體驗類型分成國內外志願服務、壯遊探索、達人見習、創業見習及其他符合體驗學習精神的內容，也可以結合多種體驗類型。



### 正式就業



- 詳細訊息請見下方 QR code
- 有興趣報名的高三同學，請洽輔導室。

青年教育與就業儲蓄帳戶專區

請掃描 QR code 進入專區網站了解更多  
教育部服務專線：(02)7736-5422

