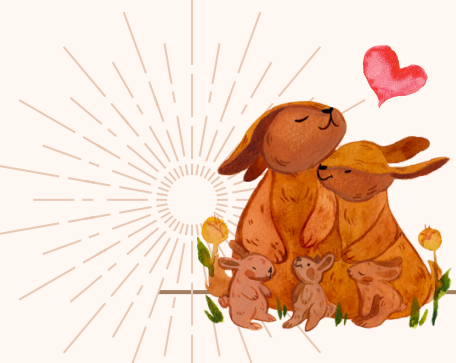




親情

發行人：林桂鳳

出版單位：國立新竹女中輔導室

出版日期：中華民國112年5月

第 110 期

親愛的家長，您好：

在孩子成長的過程中，家長總是盡可能的提供最優渥的物質條件、安排了各樣的學習機會，期待孩子不只是贏在起跑點，更希望他們可以游刃有餘的面對未來的挑戰。每年臨近畢業季時，高三生忙著甄選上大學、高一生苦惱著高二的類群選擇，家長成為了孩子生涯選擇上重要的力量，提供孩子情緒上的支持、陪伴孩子從多角度切入並分析利弊，甚至是積極地參與決策中的每個環節，深怕孩子錯過更好的機會。但是，在這樣的過程中親子間也容易擦槍走火，引發家庭衝突，造成親子關係緊張。這些親子衝突難題，究竟要怎麼解決呢？

本期親情將聚焦於此多做說明，另外，本期整理今年度的校內親職講座跟家長們分享，並誠摯地邀請家長們未來一同參與。

選填志願，親子意見分歧大？就用嚴謹的提案說服彼此吧！

節錄 2019/02/26 作者：陳志恆（諮商心理師）

孩子想要的，和父母期待的，往往南轅北轍，尤其在升高中或升大學階段，志願選填的當下，雙方的分歧就會浮出檯面。聽過許多孩子的抱怨，與家長的質疑...，但不論是大人或孩子，若能願意理性思考與溝通，則可讓雙方關係增益。

「父母不懂我」
「父母不願意支持我」
「父母很難溝通」



「孩子懂什麼？」
「孩子想清楚了嗎？」
「孩子能夠為自己的人生負責嗎？」
「孩子總是無法體會大人的苦心！」

「仙女老師」的余懷瑾老師分享，「**你何須說服孩子該念什麼學校，讓孩子說服你想念什麼學校**」。

從孩子的角度，當你想向父母爭取升學選擇的決定權時，你拿什麼說服你的父母？大部分的孩子會說：「我就是喜歡這個，不喜歡那個嘛！」這樣的回答太籠統，很難叫人接受。身為家長可以邀請孩子「試著說服大人」。並非即時，而是讓孩子準備一段時間後，聽取孩子的簡報，然而這個過程本身就是很好的學習——孩子需要去蒐集資料、彙整資料、分析資料，並且有系統地呈現與表達，試著站在「對方在意」的觀點上，陳述理念。

- 讓孩子為自己的生涯發展做出提案，更有現實感地看待升學選擇。

- + 蒐集資料：某校系領域的客觀條件 系所特色、師資、資源、就業展望、產業趨勢、校友動向...

- + 主觀分析：自己的能力、興趣、價值觀及人格特質等。

- + 最後論述：為什麼將自己放到某個領域中發展，能夠有最大的成功可能性。

- 可參考資源：坊間資源(網路或實體) + 學校輔導室

目的：孩子自行了解 => 了解越多，就越清楚自己究竟適不適合某領域。

同樣地，身為家長，你也需要和孩子做一樣的事——向孩子提案。如果你反對孩子屬意的校系，那麼，你的建議是什麼？你覺得什麼適合孩子？你又會如何說服孩子？如果只是一句：「念那個科系沒前途，念這個科系對你未來比較好！」恐怕也無法叫人心服口服的。家長若想參與孩子的生涯決定，家長也是要做功課的。所以，對孩子拿出具體證據吧！



- 家長一起提案吧！用有利的證據來說話。
- +蒐集資料：某校系領域的客觀條件，綜合分析該領域的當今特色及未來展望。
- +觀察分析：依據對孩子的理解，分析他的能力屬性、興趣、人格特質等面向，並將資料做綜合性的比對。
- +最後論述：將這些分析結果，有條理地呈現。

目的：釐清與更新資訊。二十年前紅極一時的就業領域，二十年後的今日也許已是夕陽產業；表面看似光鮮亮麗的職業，仔細探究則有不為人知的辛酸。

而孩子其實很渴望父母的理解！就給孩子一個充分表達自己與說服大人的機會吧！這樣的互動，是站在理性溝通與雙向互動的基礎上，就事論事而不是情感用事。

當雙方都充分做了功課，也都提出了立論有據的提案，但卻誰也無法說服誰，該怎麼辦？「尊重孩子的意願吧！」因為，當孩子都做到了這麼多努力，你也該放心，孩子擁有足夠的理性，為自己的人生負責。



認識「焦點解決短期諮詢」不糾結事發原因 重點在於如何讓問題不再發生

節錄2022/10/30作者：曾清祥（安兒康小兒專科診所院長）

當親子間的爭執，碰上無解時，家長可試著換個角度思考孩子背後的行為動機，不以該如何解決為目標，而是以**正向意圖**為出發點，引導孩子走向改變的道路上。

當我們遇到這類難解的親職問題時，多數人的反應應該會開始嘮嘮叨叨的責備，之後，就陷入了沒有交集的溝通循環。這樣的對話是不會有結果，因為我們一直執著於找出遲到的原因，卻忘了現在與未來、忘了保持目標與希望，更忘了去發掘自己的能力及可能的改變。

如常有的狀況：家長強化要求時間精準度，會難以接受別人慢吞吞跟遲到，但兒子卻是「慢郎中」時...

家長出現	媽媽為了不讓他上學遲到、忘記去補習或錯過他最愛的球類競賽，練就了超強的祕書功能。	間接讓孩子變得更沒有時間概念
呈現結果	家長嘮叨責備 「你為什麼又遲到？」、 「你每次都遲到」、 「到底是為了什麼讓你每次都不準時？」、 「你這樣接下來的事情怎麼來得及？」	陷入沒有交集的溝通循環，得到回覆 「我不知道我為什麼會遲到」、 「哪有每次都遲到」、 「都是誰誰誰害的，不然我可以準時」、 「一堆事全部擠在一起，都忙不完了」

=> 應該是：雖然你又遲到了，但可以檢視這次是否有好的改善，值得我們提出並放大它，讓下一次能更趨近準時的要求。



創立此理論的其中一位創辦人是在韓籍美裔的治療師Insoo Kim Berg，她將東方太極的印象融入理論之中，太極之中有黑與白，黑色部分就像我們一直在尋找問題的原因，而白色部分則是我們持續發現目前還能做的努力及改變，而不是糾結在尋找原因並診斷。我們仍會需要一些原因診斷，來當成對事件的基本了解與認知，但在較近代的心理治療模式，會希望黑色部分少一點，多一點白色空間，能讓對話的深度被開啓，也較能在短期內得到些解決的方法。

誠如Berg曾說過的「所有負向行為其背後必有正向意圖」，我們應該要想辦法去發現這些隱藏在背後的正向意圖。遲到是一個負向行為，雖然他知道遲到是不對的，但能隨即放下手邊工作來赴約，就是好的正向意圖。

沒有完美父母，3R原則幫你修復錯誤、修復親子關係

節錄2017/07/21 作者：簡．尼爾森、瑪麗．尼爾森、坦伯斯基、布萊德．安吉

有人就有事，有事就有是非，與人相處，難免有摩擦，與孩子常相左右，有時候，你會說出或做出讓自己後悔的事——尤其是面對孩子時。儘管你深愛他們，還是可能在無意間說出他們做的某件事令你心煩或失望。天下沒有完美的父母，教導孩子犯錯沒有關係，並告訴他們修復錯誤的技巧。

完美從不存在於現實中，它只存在幻想裡

犯錯的重要性，遠不如我們如何處理犯錯。在你冷靜之後，試著使用以下三R原則的步驟，修復已經犯下的錯誤。

1.承認 (Recognize)：坦然承認自己的錯誤，而不是感到羞愧。

2.和解 (Reconcile)：透過道歉來和解。

3.解決 (Resolve)：一起找出願意實行的解決方案。

以身作則並不是其中一個步驟，但孩子從觀察你的行為舉止能學到更多。察覺自己犯了錯，然後遵照步驟執行。

一旦你冷靜下來，先承認自己犯錯，然後對孩子坦承你犯的錯誤，為你所犯的錯負起責任，接著道歉。如果你犯的錯牽涉到其他人，可能需要做出道歉以外的修復行為。你需要找出解決問題的方法，或是將問題列入家庭會議議程，讓參與其中的每個人都能幫忙思考出解決方案。

當我們連結情感、冷靜下來，就能夠專注思考在下次爭吵時，可以有哪些不同的作法。

正向教養小技巧

1.使用這項工具永遠不嫌遲——但可能會太早，記得要等到冷卻與冷靜期過後。

2.要記得，家長與孩子都是在火冒三丈的心境下，犯下絕大多數的錯誤。

花時間喚回你大腦中的理性，然後採用鼓勵的方式。

3.處理你犯錯的問題。也許你需要在教導孩子之外，重新教育自己。

4.閱讀偉人犯錯的故事給孩子聽。

5.不要對過去的錯誤心懷愧疚。長時間的愧疚毫無意義，只會使你與他人變得脆弱。

運用修復錯誤的三R原則，繼續好好生活吧！



影集 推薦

《壞媽媽》

好的初心卻產生壞的結果，重點在於愛是否被正確傳遞

文/陳怡萱

Netflix近期上映的新劇《壞媽媽》描述一名媽媽放棄夢想步入家庭，後又面臨伴侶驟逝，為了養育兒子，獨自經營養豬場。媽媽因擔憂兒子步入自己後塵，在教養上特別嚴苛，經過媽媽的「魔鬼訓練」後。兒子如媽媽所願成為一名掌握權力的檢察官，但成為檢察官的兒子不僅冷血無情，還暗地裡跟財閥權貴進行不法勾當。此外，兒子自長大離家後便音訊全無，後與媽媽聯繫竟是要要求媽媽與自己斷絕母子關係。

劇情急轉直下，看似成為人生勝利組的兒子，卻因為一場意外，記憶退回到七歲時候，媽媽便把兒子帶回身邊，此時卻又發現自己罹癌。因擔心自己將不久人世，兒子無法自力更生，母親便於僅剩的生命中，教會兒子畢生所學的東西。這個退化的歷程，彷彿把媽媽跟兒子的人生重置，能有一個機會可以踏上親子修復之旅。

《壞媽媽》聚焦於成績至上的東亞教育體系，家長為了期望中的美好未來，導致有可能會過度管教甚至干涉孩子的自主。父母親在責任感的驅使下，介入了孩子正常的發展選擇，更甚者則直接幫孩子做決定，而缺乏傾聽孩子內心的聲音，沒有達到親子間的共識。在這樣一面倒的親子關係中，便使得家長雖然傾入了自己所有的「愛」但孩子卻只覺得受到阻「礙」。

在郭葉珍教授一書《做孩子需要的媽媽，就好》中提到「我們不需要當孩子的英雄，幫他解決問題。我們只需要與孩子同在，讓他能夠當自己的英雄。」提醒著當父母能與孩子同在，理解孩子當下的感受，陪孩子探索真實想法、好奇與渴望，才有機會給出孩子也能體會的好。這樣適度的表達關注、照顧，也才有機會將自己的愛實踐在與孩子的互動中，成為孩子心中那不完美、但真實也夠好的父母。

讓我們一起來透過《壞媽媽》這部戲劇，談談修復、注入愛！

影集資訊：

戲劇類型-黑色喜劇

播出日期-2023.04.26

影集長度-每集70分中，共14集



好書推薦

我們是血脈相連的陌生人：

寫給肩負照護父母及養育子女雙重責任，每日辛苦生活的你

我們是第一次成為父母，也是第一次為人子女。成年之後，如何拿捏自己與其他家人的距離，是一門重要的學問，即使是家人，但家人間的相處，也不存在著理所當然。如同作者在書中提到：「真正的獨立，並非完全切斷關係，而是維持適當的距離，讓家人們擁有自己的心理空間，彼此能更專注於自我，所以千萬不要帶有罪惡感。」看似簡單的文字，但是其中的過程，真的不容易。讓我們一起跟著十年以上專業諮商經驗的心理師解析與理解家人，一起突破相處上的困境，找回人生的主控，成為真正的家人。



希望能陪伴讀者探索以下的課題：

- 1.理解父母進入「退休期」的失落，而他們的現狀，就是你的未來。
- 2.看見成年子女正背負的重擔，給予同理與自我覺察。
- 3.親子間的界線何在？如何建立起彼此心理的安全距離？
- 4.學習修復關係：自我表達對話法、停止責怪、找出自我價值。



更多介紹請見
博客來網站

希望媽媽也能好好愛自己： 一封所有女兒，都想獻給媽媽的情書

「妳以為只有妳是千金大小姐嗎？只有妳有媽媽嗎？我也是人家的掌上明珠好嗎！」這是書裡觸動我內心，卻也讓我不禁莞爾一笑的一段對話。是不是因為我們已經習慣媽媽的存在，所以忘記了媽媽在成為「媽媽」之前，其實也是一個「人」，也是他人的寶貝女兒、最愛的妻子，最後才成為自己的母親。

作者在書中以四個主題分別闡述，每個主題內有數個篇幅短卻寓意深遠的母女對話，帶出作者的真心話。

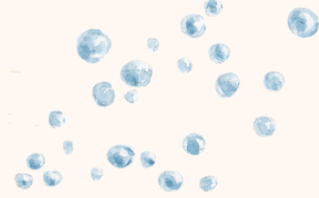
過去常聽到「家家有本難念的經」，但裡面有條更難念的叫母女關係。立場不同的平行線，需要透過一次次的溝通、覺察、重建，看見彼此的長處與短處，並且彼此尊重。這是一本如書名直白的祝福《希望媽媽也能好好愛自己》，一封獻給媽媽也給女兒愛在心裡口難開的情書。



更多介紹請見
博客來網站



親職活動回顧



我們相伴不相絆

第43期的家長讀書會，我們邀請到涂冠如心理師來一同共讀郭葉珍老師的《我們相伴不相絆》。如同書名，在聚會中，可以感覺到每位前來參與的家長內心都渴望著與孩子建立相伴關係而不成為彼此的絆。憑藉著郭葉珍老師「無為而治」的親子互動模式與涂心理師的延伸討論，讓我們得以了解隨著孩子的年齡漸增，學會適時的放手、鼓勵孩子聽見內心真正的想法與嘗試發展其他潛能，而非用常規的框架去做衡量，這些都有助於讓孩子成為一個獨立、能為自己的決定而負責任的大人，讓父母把眼光從孩子轉回自己，給彼此空間相互成長。

此外，在讀書會的過程，許多家長提出了親子互動中的困境，換來許多共鳴。講師分享一些焦點解決短期諮商的技巧，提供家長們做參考。

延續上學期家長們在讀書會中提到的困境，邀請大家一同談談親子溝通中的困難。起初的暖身活動，涂心理師利用活動使與會家長進行教養狀態覺察與連結，過程中，不少家長提到因而發現自己時常會傾聽孩子的話語，但決策行動上還是依據自己的想法，而且會幫孩子做過多的事情。透過暖身活動的覺察，幫助自己思考如何調整親子關係。

透過作者賴佩霞的著作探索人與人之間的溝通，多數人天生就會開口說話，但卻不知道如何好好說話，說話的藝術是一門深奧的學問，是能透過後天的環境與學習，培養自己表達的技巧與方式，書中分享藉由非暴力溝通的四大步驟：觀察、感受、需要、請求，來學習善待身邊的人，建構美好的關係。



我想跟你好好說話



剛剛好的關係，
把自己愛回來！



本學期的親職講座，邀請親密關係專家-黃之盈心理師來談談自己與伴侶互動類型與成因、覺察原生家庭對自己的影響、學習如何因應與修復過去的傷，並開展新關係的可能。

在講座中，利用像座談會的方式進行，藉由每位家長的經驗一同針對主題進行討論，分享彼此的經驗，像是在婚姻中，時常會遇到角色上的不平衡，解方應是說出自己的害怕、恐懼，與渴望，而非以衝突來互動，另外，也鼓勵大家做伴侶諮商，透過諮商師的引導，讓伴侶間的關係可以找到平衡。

此外，黃之盈心理師分享了自己在桃園家庭中心的影片-幸福轉運站，以及書籍：《圖解孩子失控的小劇場》、《女英雄的旅程》、《從此，不再複製父母的婚姻》，供各位家長參考。