

興雅國中 輔導室 親職講座



正向教養 連結親子關係

日期：2023年03月10日 (五)

講師：張瑋庭 諮商心理師



自我介紹



「讓我們一起挖掘內在寶藏，
成為自己喜歡的樣子」

張瑋庭 諮商心理師

【現職】

- 童伴心理治療所 心理師
- 我們諮商所 心理師
- SOUL 皮拉提斯/瑜珈老師
- YOGA VIBES 皮拉提斯/瑜珈老師

【專長】

自我探索與成長、自信與自卑、
正向教養、家庭關係、親密關係

【經歷】

- 自我賦能主題講師
- 正念瑜珈 工作坊/講座 帶領者
- 社區、學校兒童團體帶領者
- 正向教養主題講師



張瑋庭諮商心理師

講座大綱

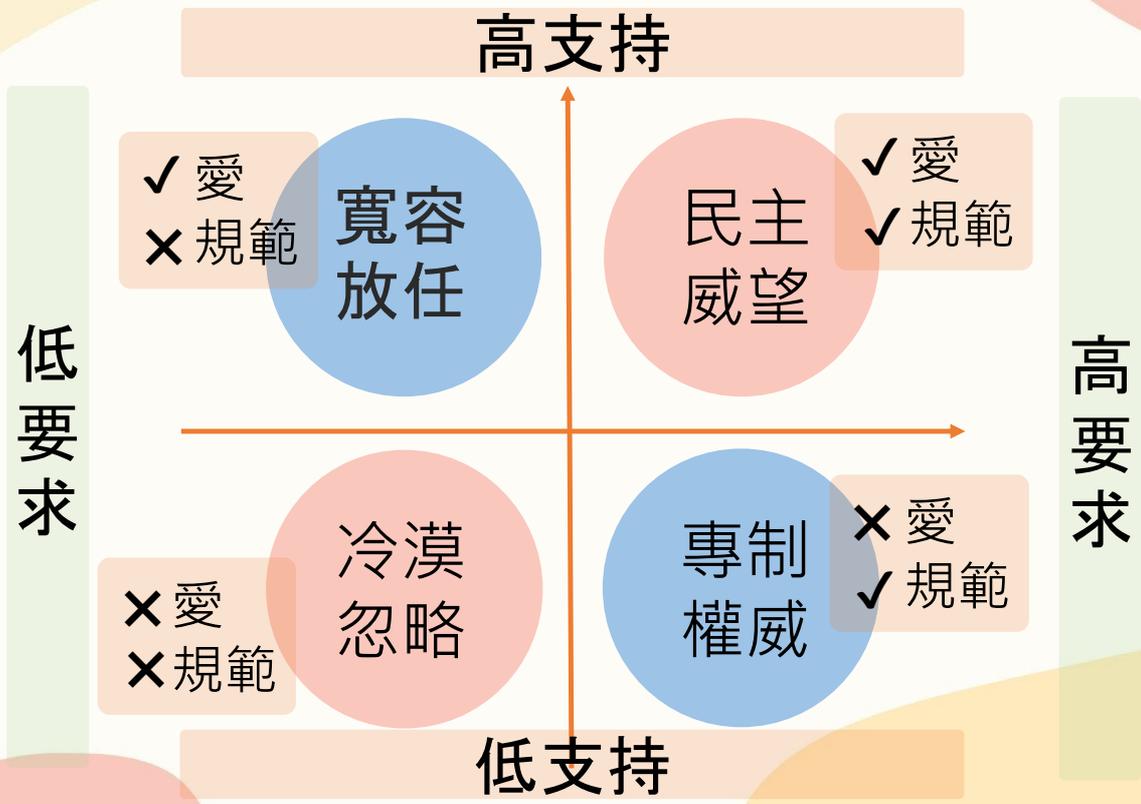
- 1 談親子教養的模式
- 2 親子教養之溝通的卡關
- 3 正向教養親子溝通練習



談親子教養的 模式



家庭親職教養互動風格



親子溝通的卡關 ✧



不良的親子互動模式

情緒勒索

愛批評

翻舊帳

不重視



什麼是溝通？

- 溝通是一個互動或交換的過程，來創造「理解」。

讓發送的資訊  接收的資訊

1. 說
2. 聽
3. 覺知



溝通中的自我覺知

了解自身的期待與狀態



在溝通中的自我覺知-自己看自己

- W A I T 法則
- Why Am I Talking?(我為什麼要說話)
希望孩子認真讀書(思考溝通的目的)
- What Am I Thinking?(我在想什麼)
為什麼希望孩子認真讀書?(解讀自己的價值觀)





正向溝通：對孩子的覺知

了解問題行為背後的需求



正向教養親子溝通練習



溫和而堅定的溝通態度

從重視孩子的感受開始，表現理解並盡可能提供選項，但仍堅持原則。

- 重視感受
- 表現理解
- 重新引導
- 堅定之前的約定
- 提供選擇

傾聽的要點

1.聽孩子把話說完

2.有耐心的專注

3.不評價

例如：「很高興你告訴我今天發生的事，我很願意陪你一起想想這件事怎麼解決。」

聆聽式回應技巧

- (1) 簡單回應：重述剛剛對方說的話，選擇正確的用辭，確認自己是否清楚理解對方的話
- (2) 不用爭辯：**不要反駁對方的言語**，可以多問一些對方內心真正的想法
- (3) 肯定：找到對方行為的正向部分



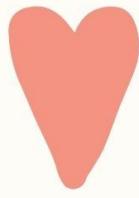
成為孩子的正向 榜樣



成為孩子的榜樣

1. 保持對自我的覺知
2. 坦承自己的錯誤
3. 保有幽默感

希望透過今天的講座
我們能有一個提醒、關注自己的機會
給孩子一個安全、溫暖的家



Q&A

謝謝大家～感謝聆聽

運用正向教養和孩子建立正向的親子關係！

