
用孩子的心去感受
開啓與青少年溝通之門

講師：黃柏嘉諮商心理師



從機場的塔台管制員，變成孩子的教練

塔台管制員：

曾經他們需要的	保護跟照顧
曾經的他們	幾乎完全依賴他人
你曾經做過的	掌控他們生活中每一個細節
妳的期待	他們健康茁壯成長

從機場的塔台管制員，變成孩子的教練

教練：

現在他們需要的	克服生活難題的技能
現在的他們	一半是自由尋求者，一半是膽怯的孩子
你現在需要做的	讓他們為了將來獨立奮鬥走向成功作準備
妳的期待	讓他們能夠自我管理跟自由成長

教練需要做到：

1.關注孩子的成長，而不是只盯著結果

我們控制不了結果，但我們能夠控制我們的準備。以及我們怎麼面對勝利與失敗。

2.事前討論（我欠缺什麼能力？我該如何預備自己？），過程中放手，事後檢討回顧（我們學到了什麼）

3.用價值觀而非情緒來管教孩子：

你可以控制你的孩子，或是幫助他們成長，但二者不可兼得

與青少年建立良好溝通的秘訣

一、坦然面對孩子相處與互動中的拒絕與試探

孩子會不斷考驗你，確認你是否可靠

--成為雲霄飛車的安全壓桿

--增加一些討論功課、問題以外的輕鬆時刻

--孩子跟妳說話的時候，無論再忙碌都要仔細聆聽

--在行事曆上標註，且絕不隨意取消約定

--讓約會變得有趣

你是否已經變成一個難聊的父母

引自解碼青春期

青少年為何不開口？

青春期的孩子會跟你說話，只是.....

1. 他不總是在你選擇的時候說
2. 他們不會談論那些對他們而言是隱私的事情
3. 當他們注意到你分心用手機或做別的事，一副心不在焉的樣子，他都會馬上停下來
4. 他們沒有辦法接受上對下的那種單向溝通方式，他們沒有辦法接受用盤問的方式。

想一想，如果妳人生遇到重大困難，你可以選擇一個人來協助你，你會選擇誰？你選擇這個人的理由是什麼？

「1.我覺得這個人懂我」

「2.我覺得這個人與我關係親近」

「3.我想要跟這個人一樣！」

二、讓孩子為自己做決定，並承擔決定帶來的結果

責任 = 選擇 + 結果

- 給予選擇而不給結果，孩子會變得任性、自私，且難以獨立
- 給予結果而不給選擇，孩子會養成依賴，無法相信自己的判斷，犯錯時也不覺得自己應該負起責任，或者在負擔責任時忿忿不平

如何分辨什麼該讓孩子自己決定？要看孩子是否能夠獨立承擔自己決定後的結果。

當然，孩子能夠承受多少決定後的結果，與他的能力有關，越常被引導自己解決問題的孩子，就能夠在更多方面獨立自主。

要孩子學習負責，就是給孩子選擇的機會，也讓孩子承擔選擇所帶來的後果。

在孩子承擔結果時，支持孩子承擔、支持孩子受苦、支持孩子感受。絕不輕易的解除他的後果，不過度幫忙。

Urgency 緊急度

鼓勵接納多一點
讓孩子練習自己決定

積極介入
父母決定多一點

Importance
重要性

放手
讓孩子自己決定

陪伴引導多一點
和孩子一起決定

三、讓孩子依據能力來享受權利而不是依據年紀

若是用年紀來區分權利的有無，例如幾歲時可以拿零用錢，這樣的作法可能並不合適，除了常會引發「爸媽偏心」的抱怨之外，父母也需思考用年齡區隔的必要性？是否達到一定的年齡就意味孩子有足夠的能力？

所以後來在我們家，「權利」的享受，依據的是「能力」是否具備，也就是說「當你能力越高，你能自主去做的事情就越多」，這有一點像是駕照的概念，只要孩子願意接受爸媽的訓練，做好充足的事前準備與練習，然後從實地演練證明自己做得到，他就可以擁有更多的自主性，例如新增某個權利或是減少某些限制

所以當孩子抱怨為什麼某人擁有某個權利的時候，我會很開心的問：「你也想要嗎？那就讓我們開始來學點東西吧！」

3C本身沒有好壞。但關於孩子接觸3C，我有自己的一套堅持。

使用前與使用後，孩子的態度要一致。

使用前與使用後，孩子的情緒要一致。

使用前與使用後，孩子的作息要一致。

使用前與使用後，孩子的學業表現要一致。

使用前與使用後，對於周遭事物的關注要一致。

當然，外加視力與姿勢，兩者不能改變。

如果使用之後，卻變了。那很抱歉，我就會認為3C對你來說，就是「不好的東西」，你還沒有本錢使用它。

王意中臨床心理師

進階閱讀

1. 憤怒情緒心理學（線上付費課程） 大大學院網站
2. 致，被雙寶搞瘋的媽媽：奶爸心理師給爸媽的生存指南
作者：黃柏嘉 出版社：三采出版社
3. 解碼青春期 作者：Josh Shioo 出版社：親子天下
4. 跟阿德勒學正向教養 - - 青少年篇： 作者：Jane Nelsen 出版社：大好書屋

