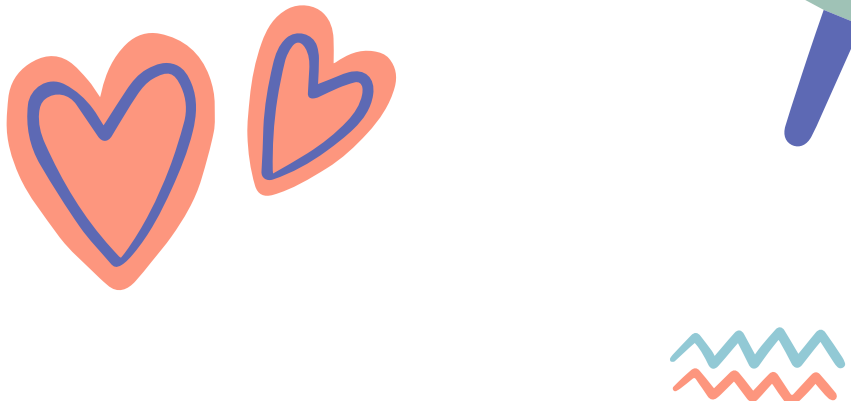
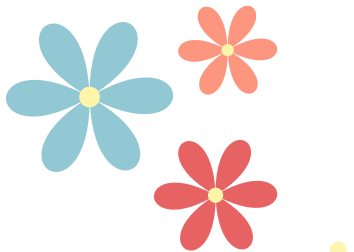


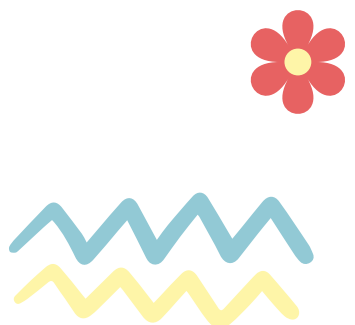


親職教育講座

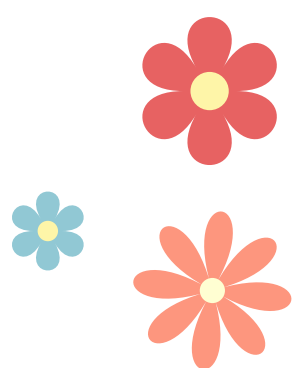
讀懂青少年的心

~用愛灌溉，用智慧陪伴

114年9月26日於大溪高中



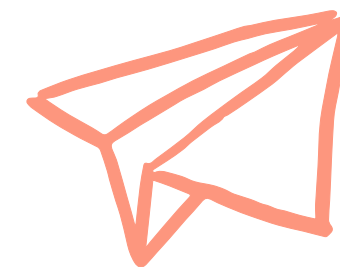
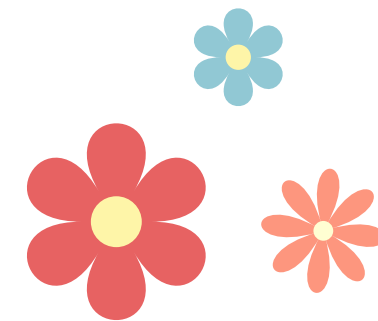
范美珍諮商心理師(有伴心理諮商所)



五指放鬆法

- ◎ 在椅子上舒服的坐著，雙手掌心朝上放在膝蓋上，閉上你的眼睛。
 - ◎ 用拇指觸摸食指，當你這樣做的時候，讓自己回到一個身體健康狀態很好的時候，並想像自己剛剛才結束一項令人振奮的身體活動，比如打網球或慢跑。
 - ◎ 現在用拇指觸摸中指，當你這樣做的時候你回到一個充滿愛的經驗裡，可能是溫暖的擁抱，也可能是親密的談話，或是關愛的眼神。
 - ◎ 現在用拇指觸摸無名指，當你這樣做的時候，請你回到曾經得到最大的肯定的那個時候，現在嘗試真正接受這個肯定。透過接受它，向這個肯定你的人展現你崇高的敬意。
 - ◎ 現在用拇指觸摸你的小指，當你這樣做的時候回到你曾經去過最美麗的地方，現在在那個美麗的地方多停留一會兒。
- 現在張開雙手，張開眼睛，然後回到此時此刻。

讀懂青少年的心



青少年矛盾的特質

一. 身心發展卻

身心失衡

二. 自我追尋卻

迷惘困惑

三. 反抗控制卻

需要指引

四. 渴望親近卻

害怕親密

五. 試探極限卻

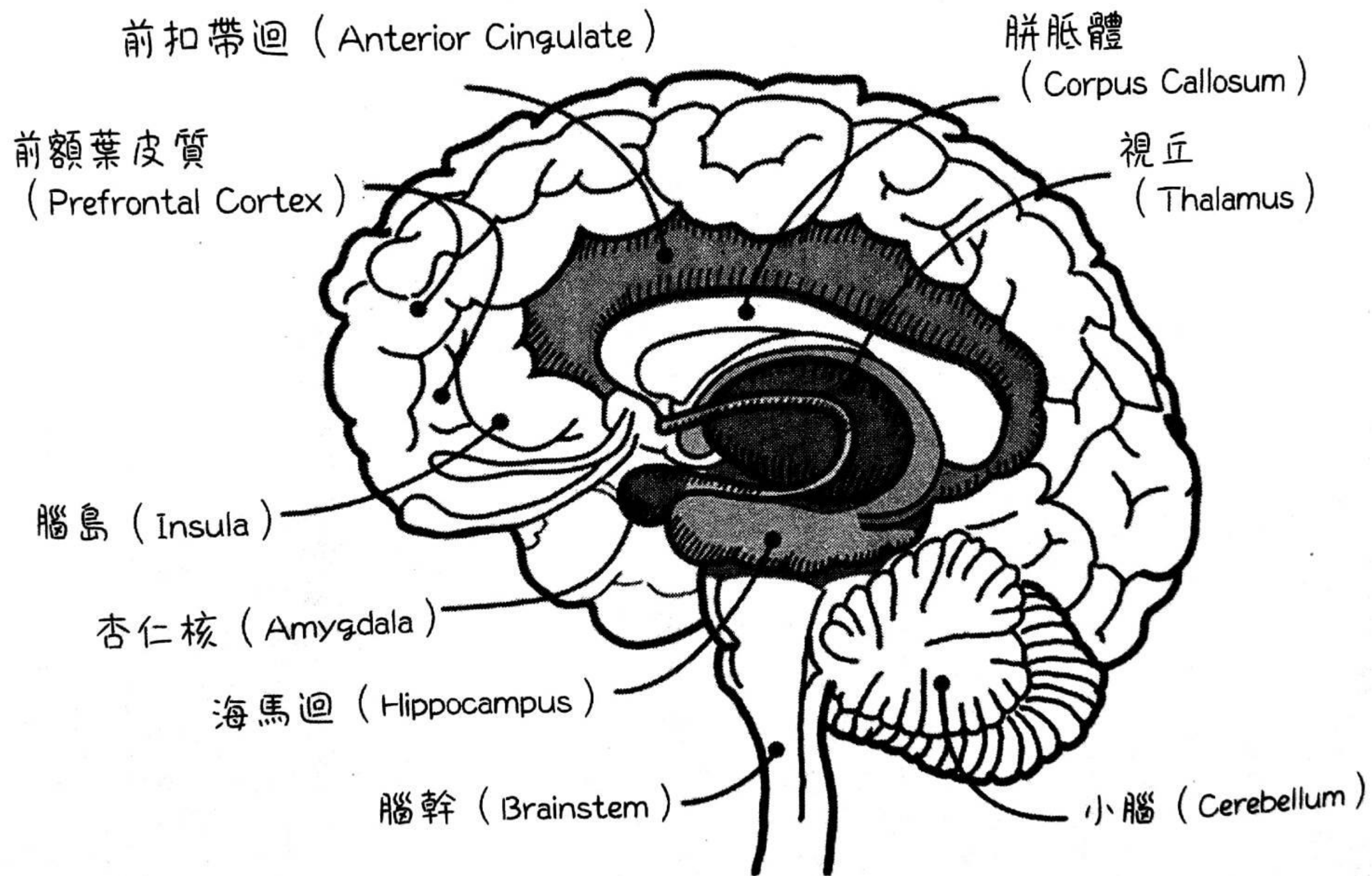
畫地自限

六. 思考未來卻

活在現在

青少年的腦部發展

- 大腦在我們大約10歲的時候，就已經達到了最大的、成人的尺寸。
- 青少年期的大腦所發生的變化不在於**成長**，而是前額葉皮質和邊緣系統的**重組**。
- 前額葉皮質負責自我管理，讓我們比較有理性。
- 邊緣系統在情緒的產生上扮演非常重要的角色。





中央前額葉皮質區是
大腦的執行長

手掌中的大腦

(圖片來源：第七感)

青少年由內而外的轉變

一、看重光明面，輕忽風險——運用多巴胺的神經迴路活性增加，以三種方式表現在日常生活中：衝動、成癮、超理性。

➤以提供獎賞的方式鼓勵青少年改變行為，會比用懲罰來威脅他們更有效。

青少年由內而外的轉變

二、從「表面思考」到「主旨思考」--能考慮更多前因後果，並運用直覺專注於在乎的事情的正向價值。

➤前額葉皮質慢慢變得比較有組織，發展出更好的剎車系統。

青少年由內而外的轉變

三、同儕力量，鼓動冒險——風險行為通常因著有同儕陪伴而明顯提高。

四、年少歲月，新的生命起點——大腦的可塑性。

五、減少衝動，導引正向的冒險

六、「不行！」失效——促進正向力量。鼓勵他們反省價值觀與直覺，而不光是壓抑衝動。

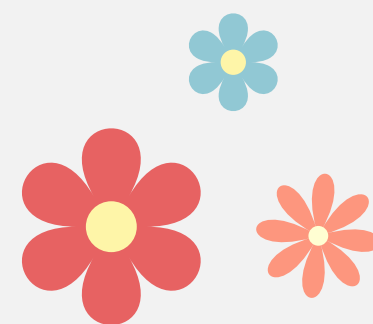
青少年由內而外的轉變

七、整合你的腦——累積經驗和直覺

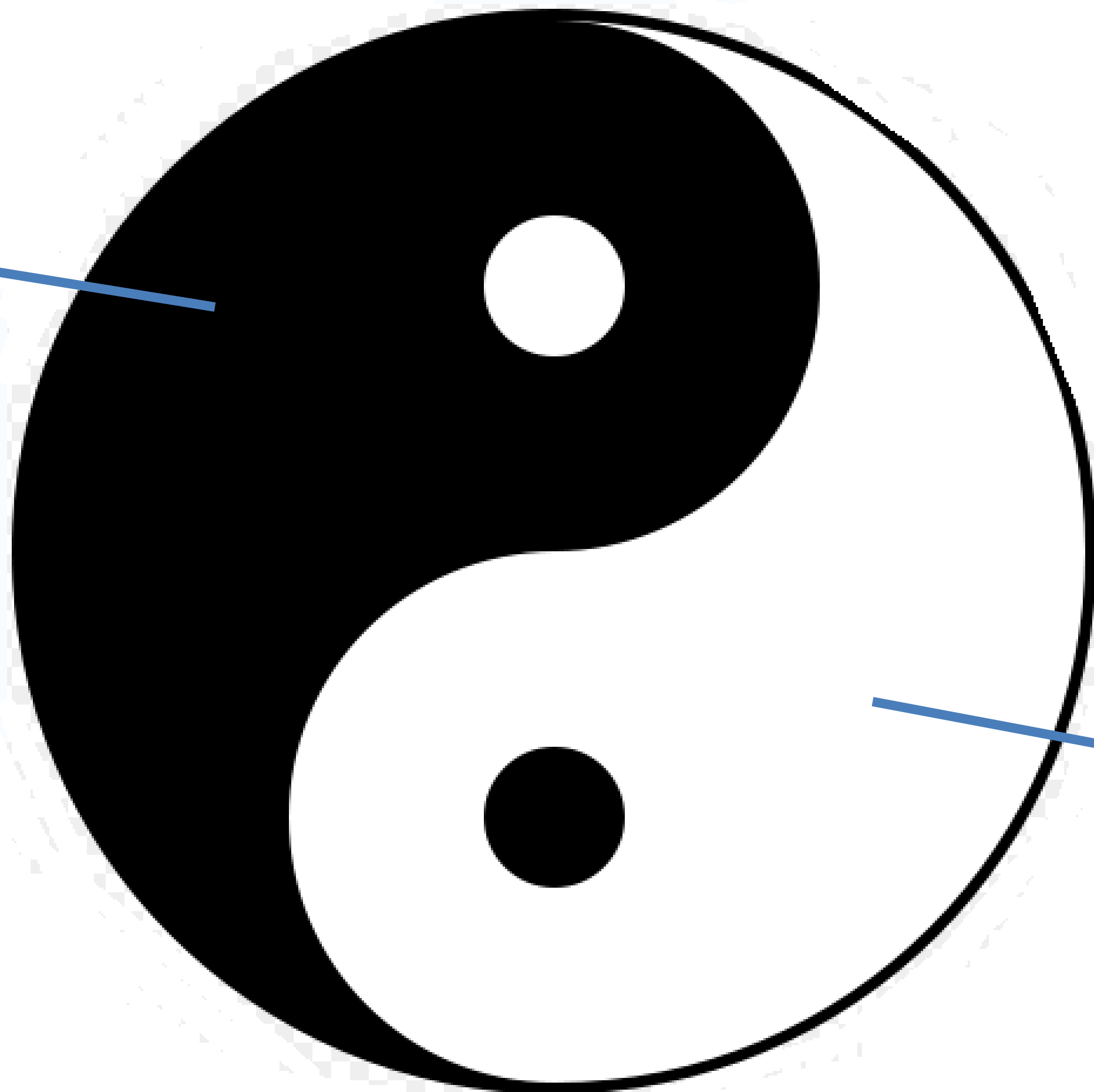
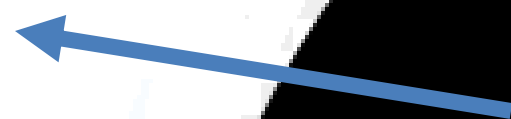
「經驗」決定哪些神經迴路——神經元與其突觸間的連結將被移除。你愈常使用的迴路，連結就愈強；你愈少使用的迴路，被移除的可能性就愈高。（用進廢退）

※為青少年創造正向的經驗

用智慧陪伴



以問題為焦點：
歷史成因分析
及形成新策略



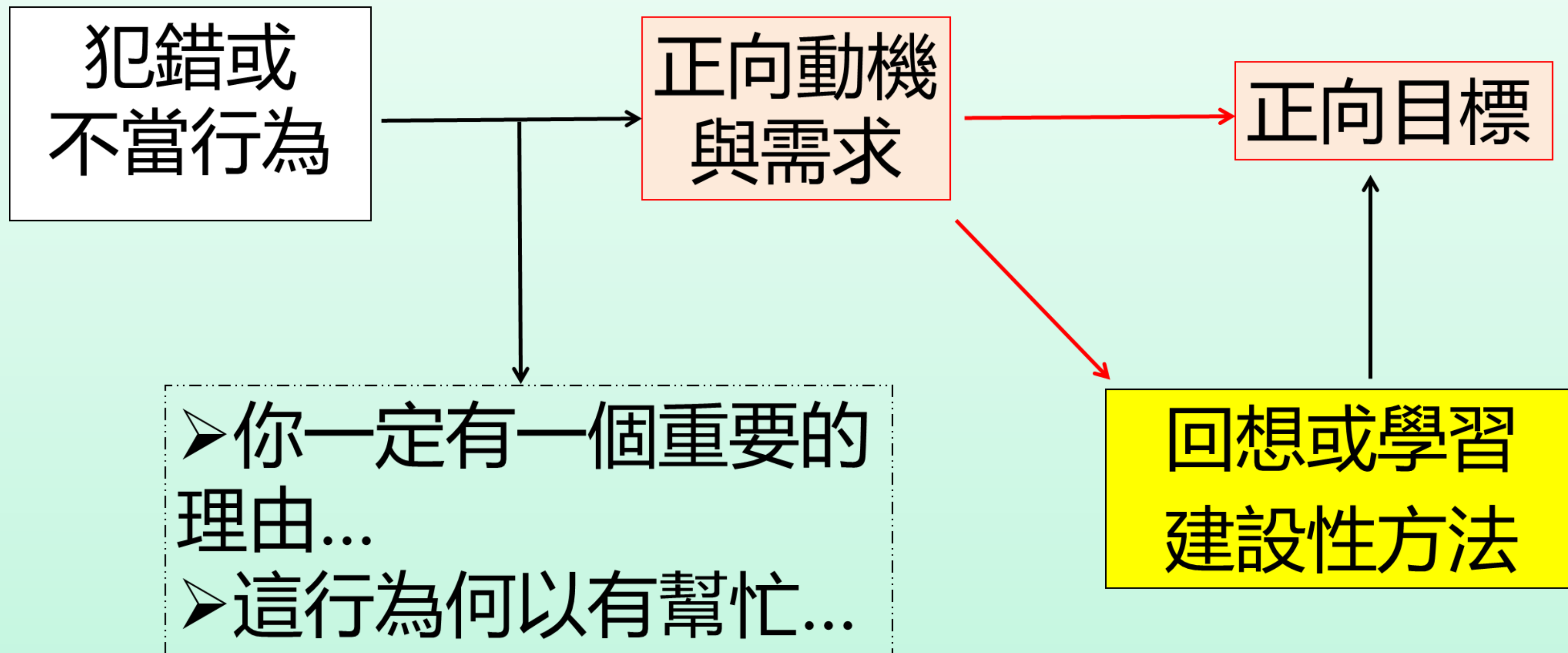
以解決之道為
焦點：目標、
動力、力量、
優勢、資源等



身為孩子，其實想要

1. 父母/老師以他們為榮。
2. 討父母/老師及其他成人的歡心。
3. 被接納，成為班級/團體中的一份子。
4. 學習新事物
5. 參與活動，參與時能被他人接納。
6. 讓別人感到驚喜，自己也會感到驚喜。
7. 有表達意見的機會
8. 有選擇權

目標導向的思考



為青少年創造正向的經驗

一、永遠不要不加思索地拒絕青少年的要求。即使是非常荒謬的要求，也應該慎重考慮之後，把它「當作一回事」的回絕，而且，必須付以充分的理由。

二、永遠不要強迫青少年接受我們的要求。即使是非常必要的要求，也應該用「我希望.....」或「我建議.....」，至少要在「形式上」留下他可以自主的空間。

為青少年創造正向的經驗

三、只要與青少年有關的決定，都必須事先詢問他的意見。即使是非常不足取的意見，也應該認真傾聽並與他討論。

四、永遠要以對待成人的態度對待他，除非在某些情況下他自動願意充當小孩。

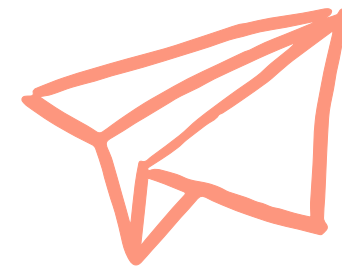
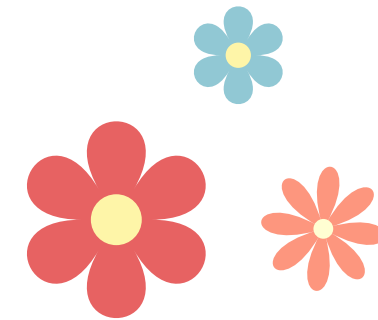
五、永遠要表示對他的支持與肯定，即使是在犯了嚴重錯誤之後，也應該肯定與支持他終將改正的可能。

用愛灌溉

You can't **pour** from an empty **cup**.



Take care of yourself to take care of
others.



愛的五種語言

Dr. Gary
Chapman

1

肯定的語言

2

精心的時刻

3

接受禮物

4

服務的行動

5

身體的接觸



青少年愛之語： 青春期孩子的 幸福教養

作者：Dr.
Gary Chapman

弘一大師甘露法雨

凡勸人不可遽指其過，
必須**先美其長**。
蓋**人喜則言易入**，
怒則言難入也。

肯定的語言

肯定的語言會創造出**改變的動能**，當大人能先肯定孩子的優勢，再來討論孩子的困境或問題時，才能讓孩子在感到安全中願意面對困境，找出解決之道。

肯定的語言帶來的價值：

- (1)引發孩子正向看待自己。
- (2)促進孩子的改變意願。
- (3)讓孩子遠離被批評的恐懼。
- (4)感受到自己的力量，提升責任感。



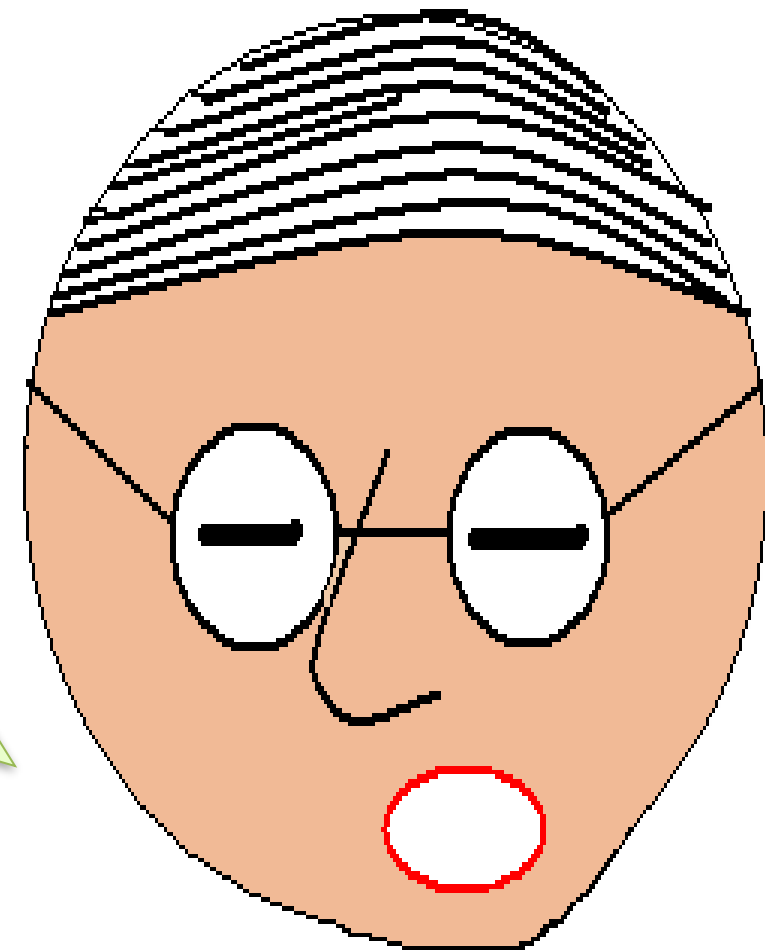
看見孩子的**亮點**： 阿德勒鼓勵原則在家庭 及學校中的運用

製作：張英熙
繪者：張 祈

<http://www.lppc.com.tw/ch/CH2/2818/MD/MD966763.html>

阿德勒兒童教養專家 Roudolf Dreikurs 曾說:

孩子成長需要**鼓勵**，
正如植物成長需要
陽光及水一樣。



孩子需要鼓勵
這話沒人反對
但管教中卻充滿了...

批評

利誘

威脅

斥責

羞辱

控制

睥視

諷刺



良言一句三冬暖
惡語傷人六月寒

昵图网 www.nipic.com BY: CXC85

NO:20090904164259014900

為什麼沒考滿分!

為什麼人家都會，
就你不會!

全班第一名沒什麼，
全校第一才厲害!

好，還要更好!

成事不足敗事有餘，
你真的很沒用!

你真的笨到家了!

要跟人家多學學!



我不好!

我不能!

我不想!

我不敢!

我不重要!

我不會!

我沒有人要!

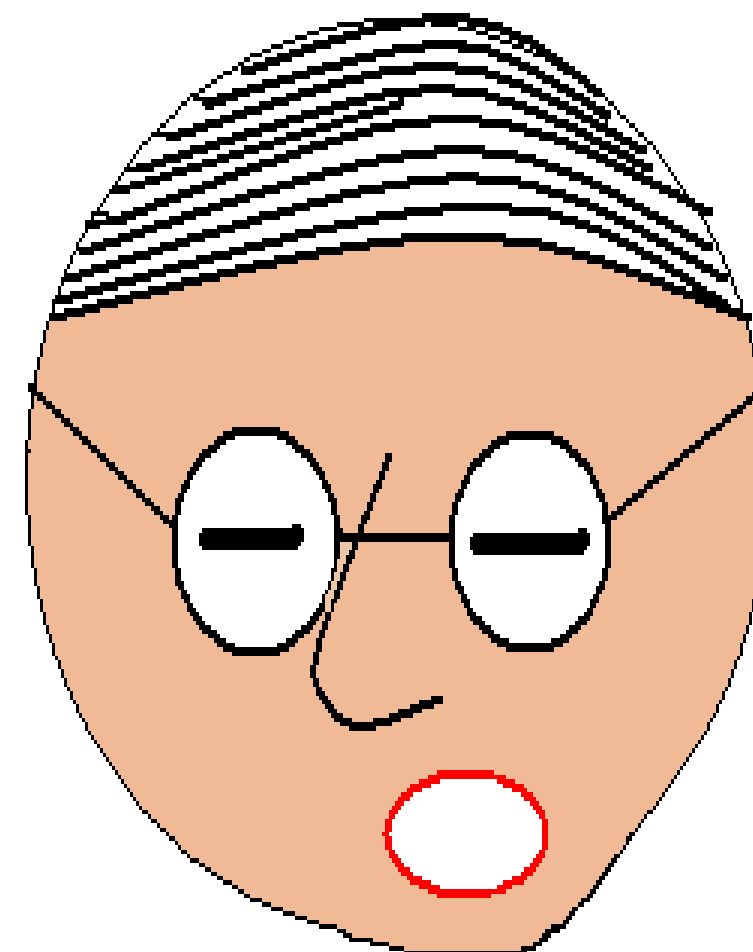
哀莫大於心死!
孩子感到氣餒!



個體心理學創始者

Alfred Adler(1877-1937):

氣餒是孩子
不良行為的根源。

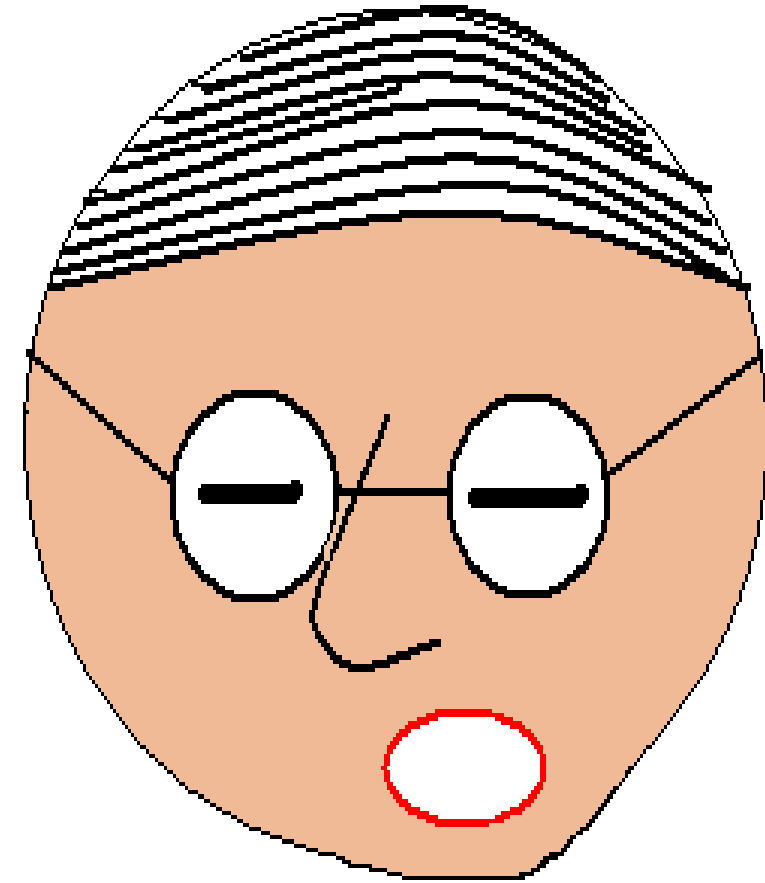


心理治療的每一步
，都不能偏離鼓勵
這條路徑。

親職教養的每一步
，盡可能走在「鼓
勵」這條路徑。

學習鼓勵要兼顧兩個 方向才算完整：

- 一方面是減少讓孩子感到挫折、氣餒
- 另一方面是鼓勵孩子



你會鼓勵孩子嗎？

有些父母及教師
雖口裡說要鼓勵孩子
心底卻有各種原因

不鼓勵孩子!

孩子未獲鼓勵
的十大原因

善批評
的管教
傳統

成人標
準高
要孩子
更好

成人以
挑錯
為己任

成人不
能接納
孩子

成人認
為鼓勵
很假

成人缺
乏鼓勵
技巧

擔心孩子
自滿不上
進

擔心孩
子變得
驕傲

成人未
曾獲得
鼓勵

成人疲
累無心
鼓勵



鼓勵的重要，
人人皆知！

但，問題是...
要怎麼鼓勵才有效？！



某日孩子心血來潮
把客廳打掃了一番

你會向他說什麼？

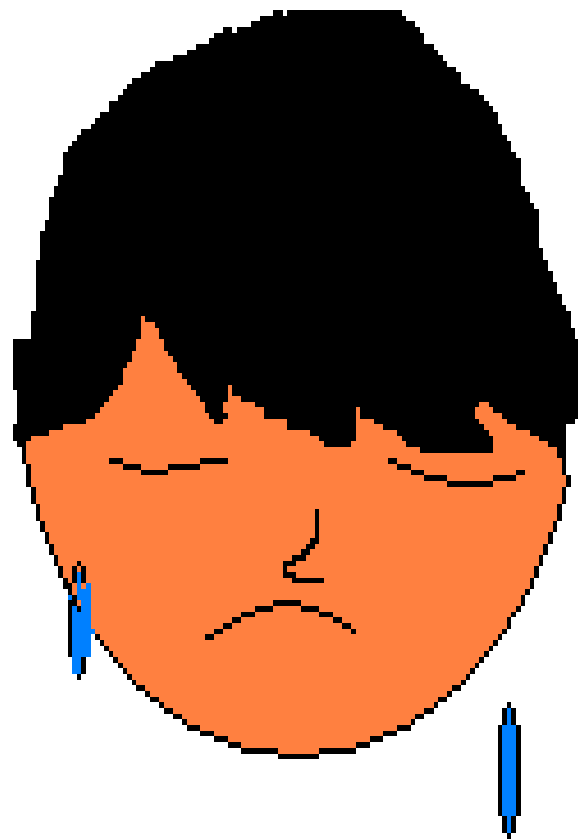
1. 你好棒!好厲害!
2. 這才乖!媽媽好愛你!
3. 太陽打從西邊出來啦!
4. 你比姐姐好多了!
5. 很棒哦! 桌子也順便整理一下啊!
以後都要這樣哦!



這才乖！
媽媽好愛你！

如果沒打掃媽
還會愛我嗎？

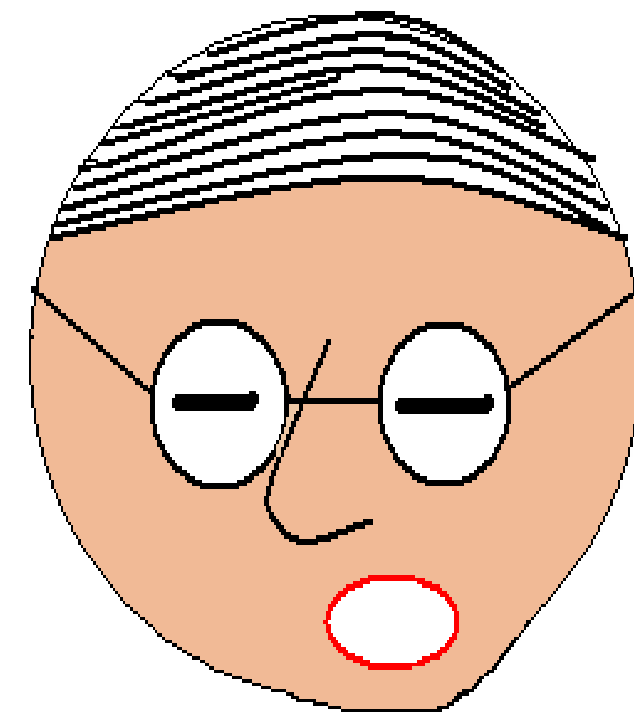
孩子怕失去愛！
鼓勵應是無條件的愛！



你好棒！
好厲害！

每次都說這句！
根本沒注意我！

孩子覺得被敷衍！
鼓勵應該具體特定描述
孩子的行為！

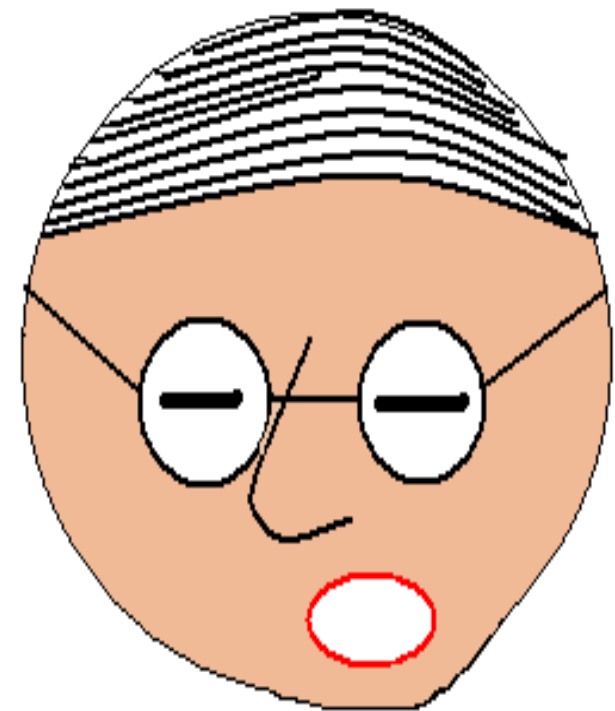


太陽打從西邊出來了！

怎麼做你都不滿意！



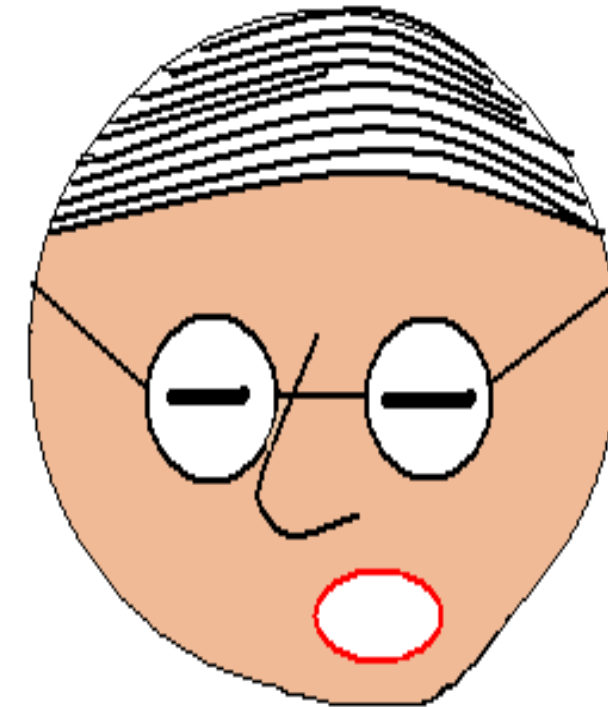
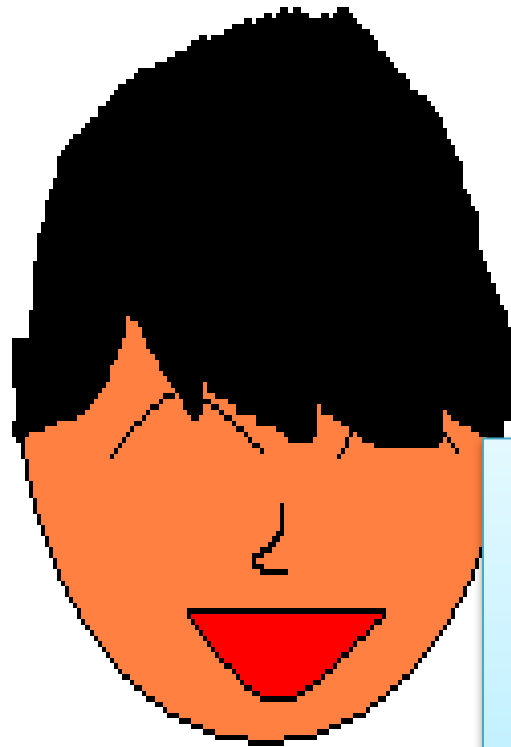
母親自以為幽默
孩子五味雜陳
鼓勵應純粹表達欣賞



你比姐姐好多了！

我贏了！
哼！

以比較來肯定孩子
強化手足競爭與衝突
鼓勵強調跟自己比較，
不與人競爭

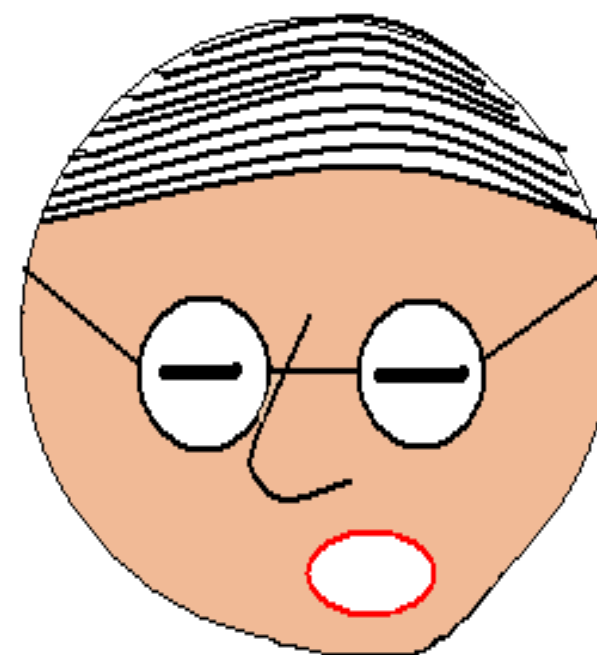


很棒哦！桌子也該順便整理一下啊！以後都要這樣哦！

真倒霉！
愈做愈多！

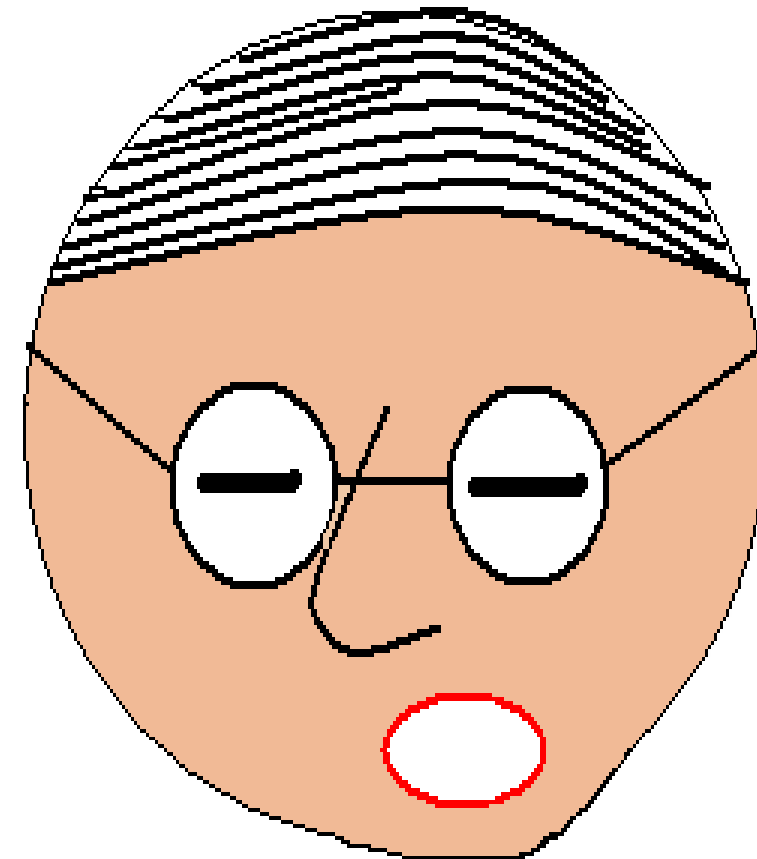


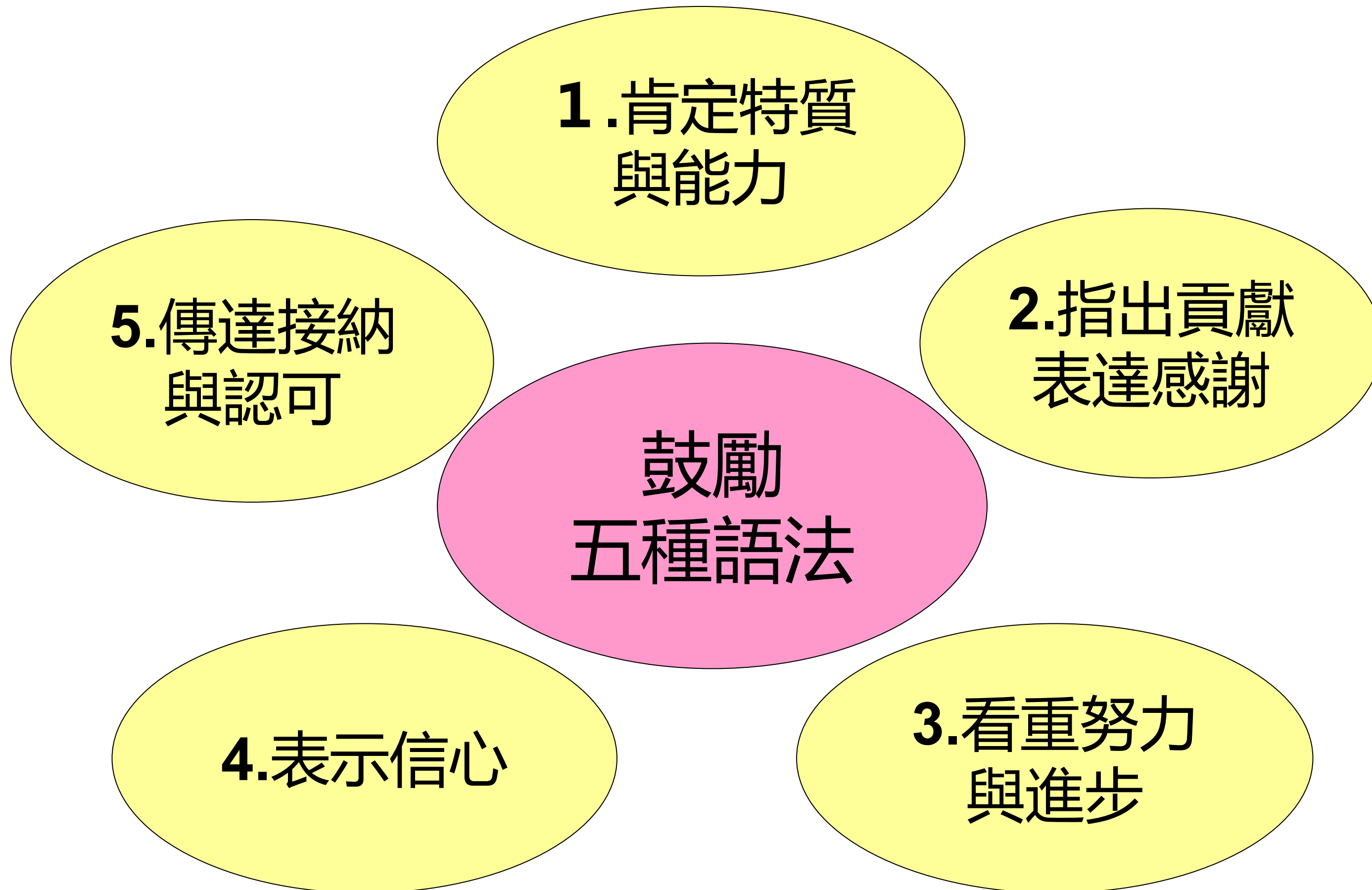
高期待，
鼓勵變壓力！
鼓勵應是欣賞接納
而非高要求的糖衣



鼓勵成效不彰
是因人們**誤解、誤用**

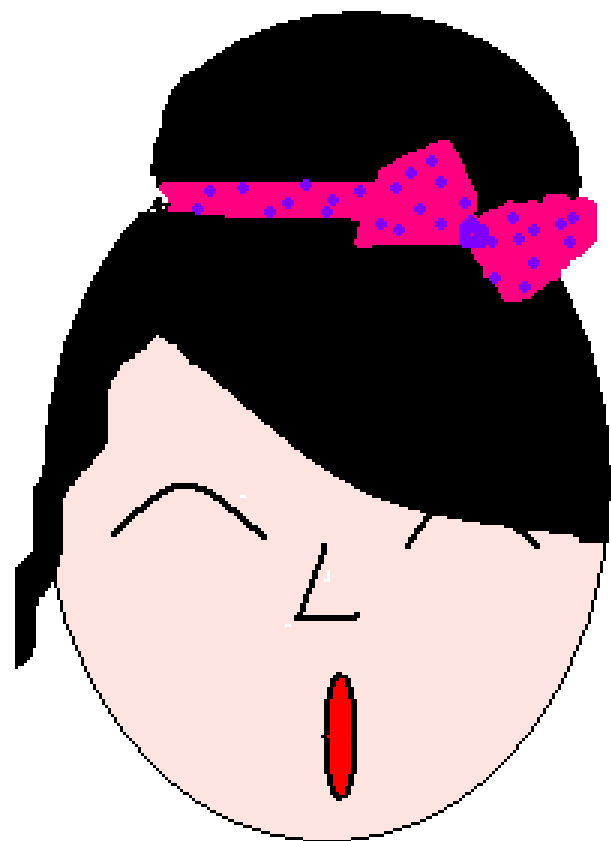
鼓勵的技巧與態度可
透過**學習**獲得！



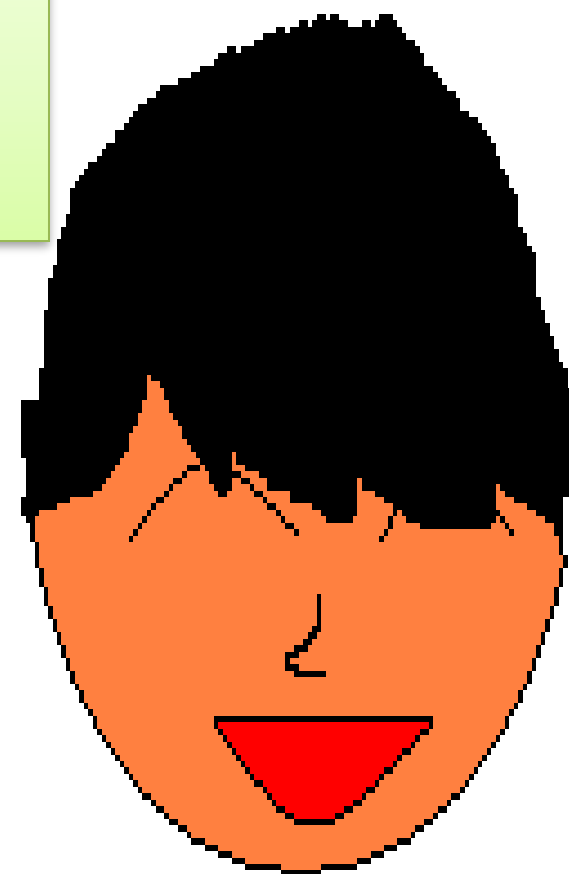


1.肯定特質與能力

你是勤勞愛乾淨的孩子
，客廳整理得很乾淨！



我很勤勞！
愛乾淨！



好行為連結好品格
建立正面自我形象

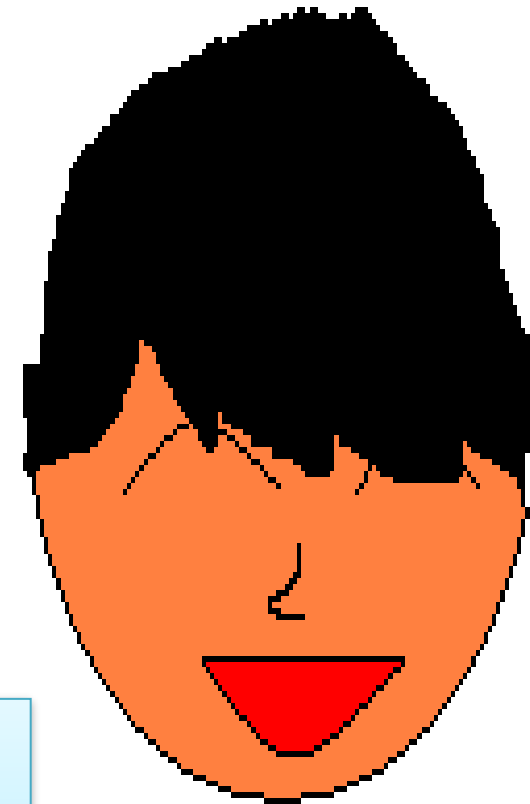
2.指出貢獻表達感謝



客廳好整齊！一進門
就好舒服,謝謝你!



我有能力!
樂於貢獻!



建立歸屬感
培養社會情懷

3.看重努力與進步

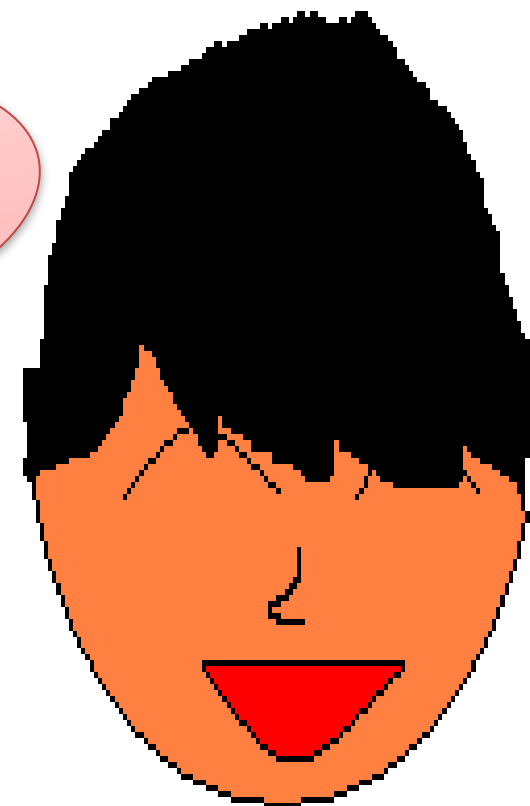


你一定花了很多時間！辛苦了！

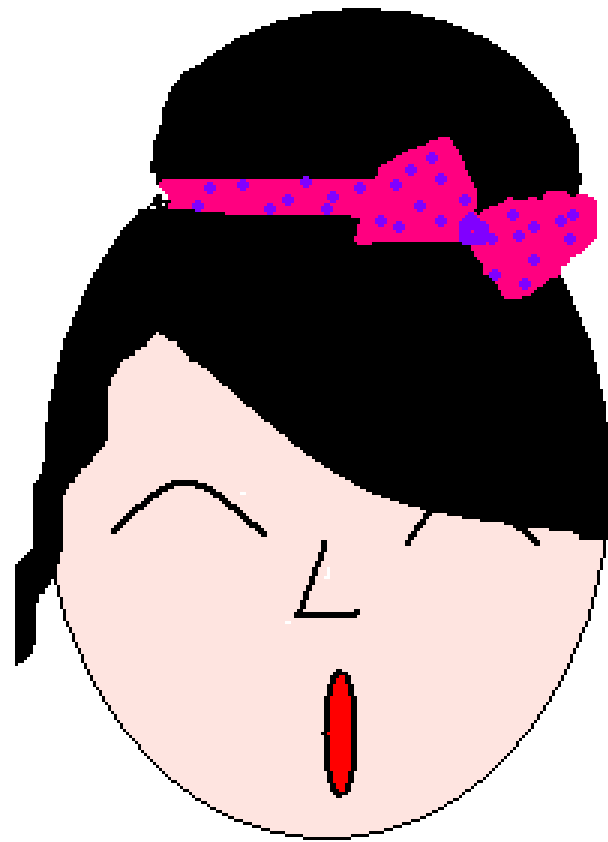
付出被看到！
辛苦很值得！



孩子被了解
也被看重



4.表示信心

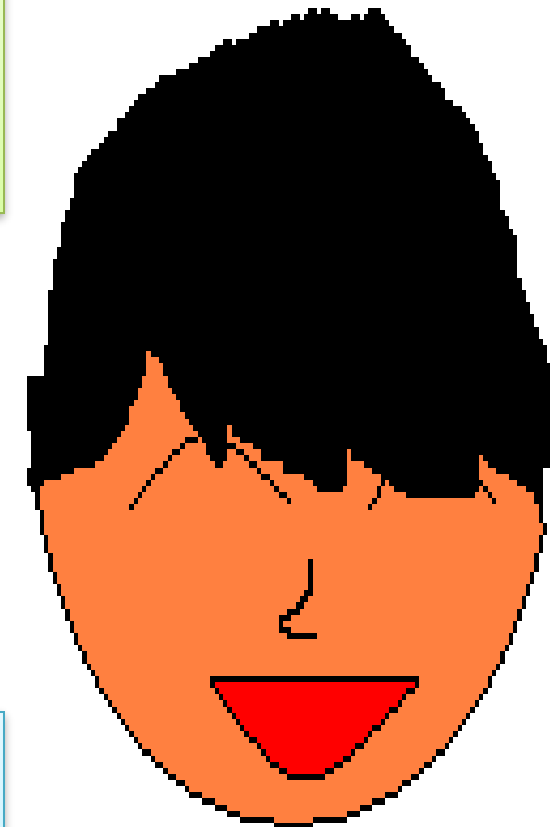


我就知道你做不到！

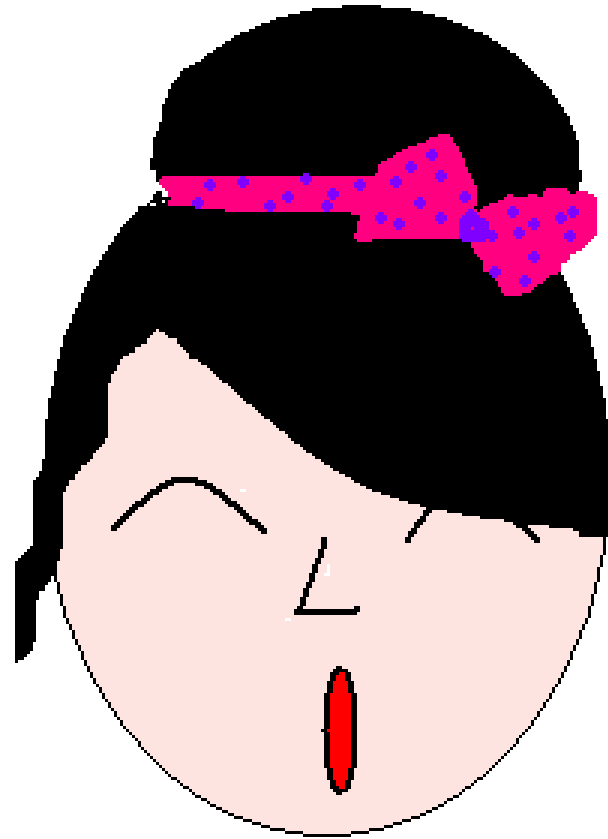
被看好、看
重、信任！



孩子獲得肯定
因成人的信賴
而建立自信

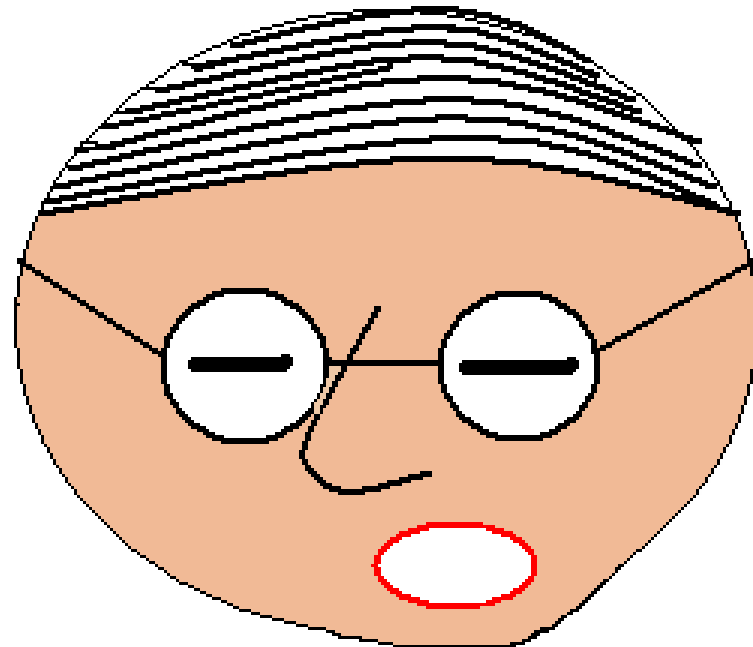
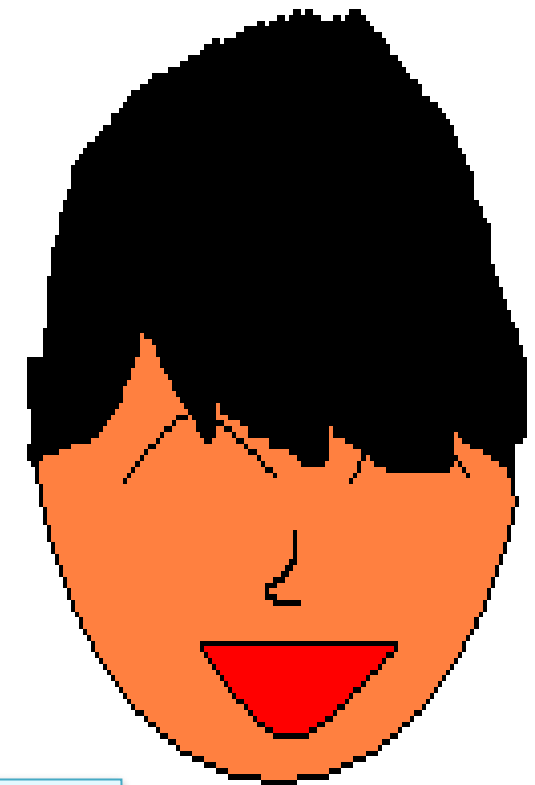


5. 傳達接納與認可



所有雜物都歸位了！
看得出來你很用心！

我的用心被
理解、認可！

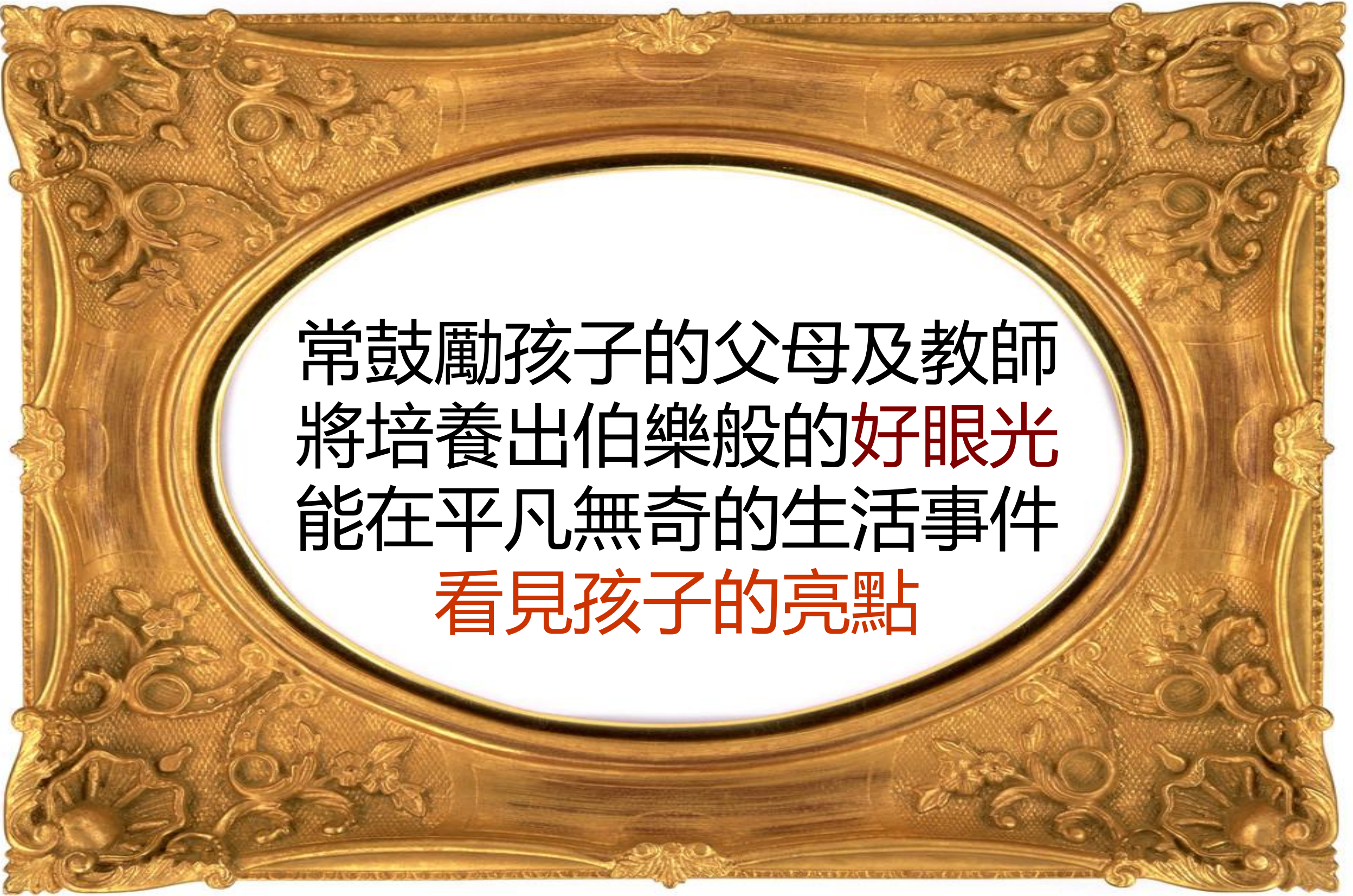


孩子被了解、接納，
雙方關係更親密





被鼓勵的孩子
將獲得勇氣
更能面對挑戰
更能發揮潛能



常鼓勵孩子的父母及教師
將培養出伯樂般的**好眼光**
能在平凡無奇的生活事件
看見孩子的亮點

成人學習鼓勵
的十大改變

鼓勵品
質與次
數提升

提升
鼓勵效
能

提升同
理心

更敏於
觀察孩
子

更深入
了解孩
子

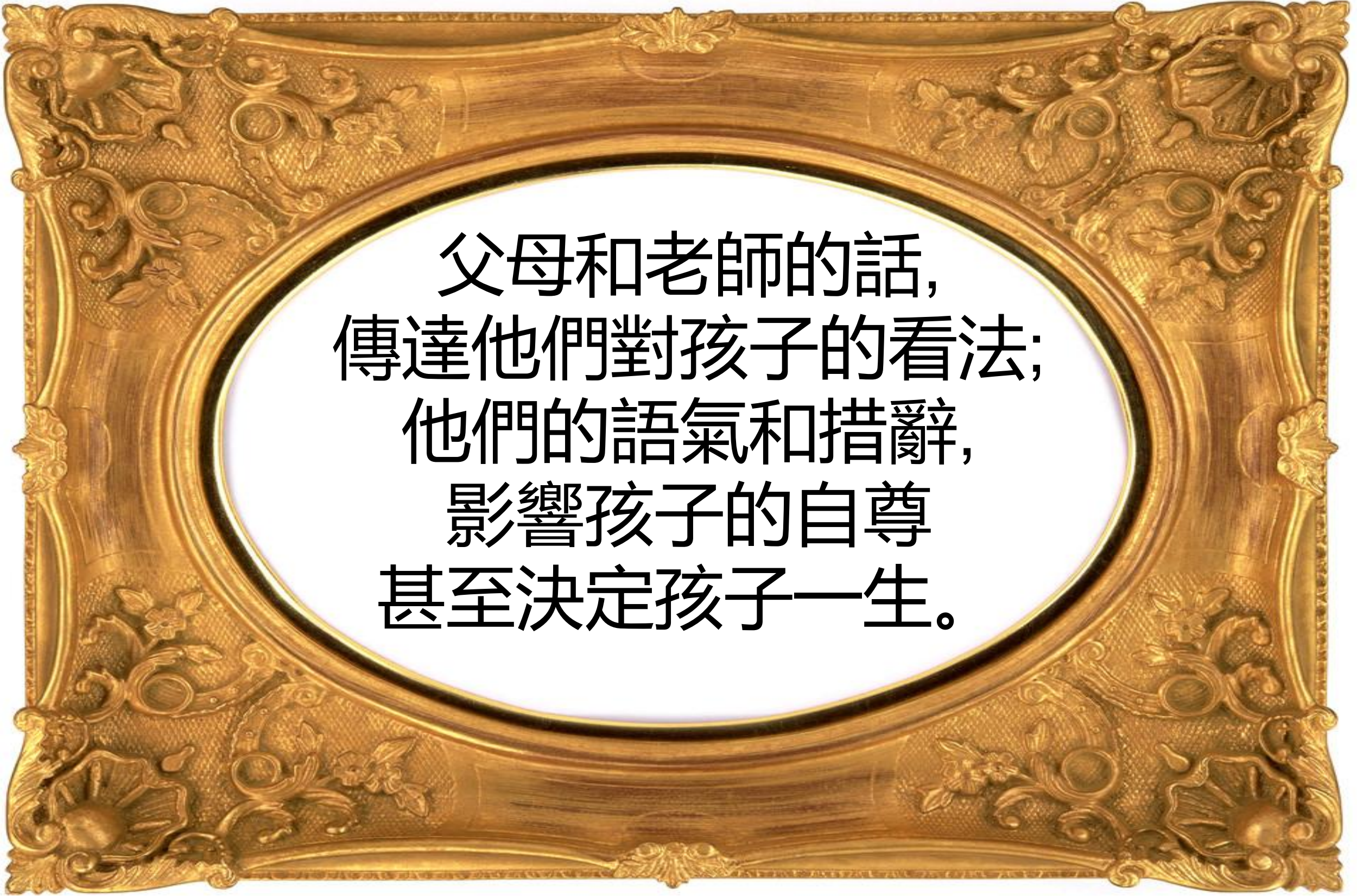
更欣賞
接納孩
子

與孩子
關係
更親密

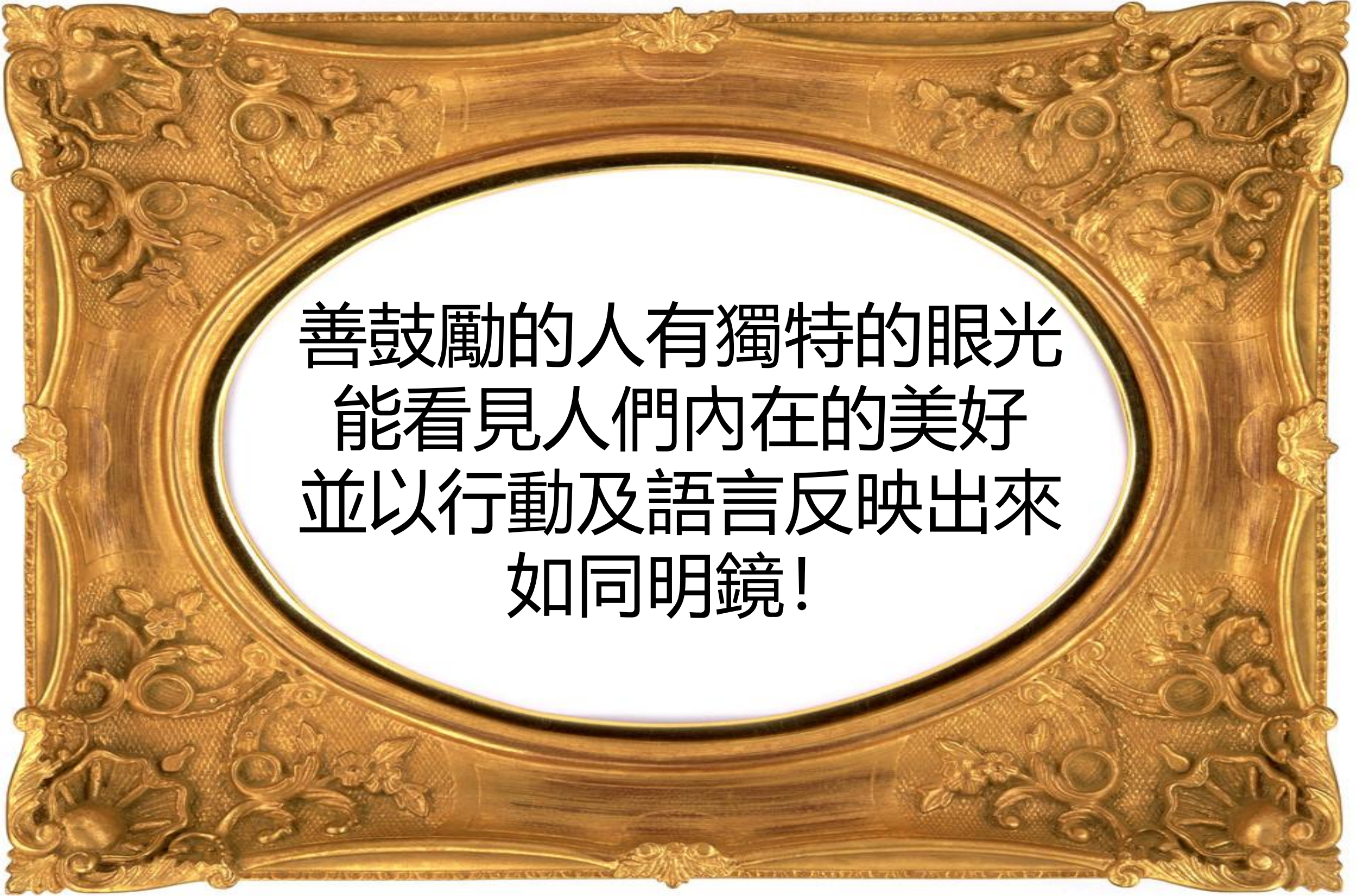
更能尊重
個別差異

更趨
正向管
教

提升
幸福感
意義感



父母和老師的話，
傳達他們對孩子的看法；
他們的語氣和措辭，
影響孩子的自尊
甚至決定孩子一生。



善鼓勵的人有獨特的眼光
能看見人們內在的美好
並以行動及語言反映出來
如同明鏡！

身為家長，其實想要

1. 以自己的孩子為榮。
2. 帶給孩子正面的影響。
3. 聽到孩子的好消息，而且知道他們很善良。
4. 讓孩子接受好的教育，有出人頭地的機會。
5. 看見孩子的未來比自己更美好。
6. 與孩子建立良好的關係。
7. 對自己的孩子懷抱希望。
8. 感覺自己是好父母。

SFBT的重要原則

1. 將力氣用對地方。
2. 以解決為目標。
3. 不要執著於輸贏。
4. 強調例外原則。
5. 當事人是專家。
6. 從簡單的事情入手。
7. 做有效的東西。
8. 致力於發現改變。
9. 重視行動。
10. 沒有「失敗」只有「回饋」。

SFBT的三段論

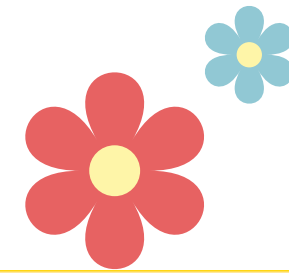
- ❑ 如果**沒有問題**，就**不用改變**
- ❑ 如果**有效**，就**多做一點**
- ❑ **無效**，就**不要再做了**，**做些不一樣的**

「肯定」的語言

- ❖ 看到孩子的**正向意圖**、**心意**、**行動**，並把觀察到的**正向事實**表達出來，就是肯定。
- ❖ 以「**現實**為基礎」，肯定要有事實根據，態度誠懇。
- ❖ 肯定的基本句型是：



家庭會議



一、目的：開會培養溝通表達、解決問題能力帶給孩子正面的影響。

二、原則

1. 固定時間開會
2. 以愉快的心情結束會議
3. 輪流當主席和會議紀錄
4. 以「討論」取代「說教」
5. 每個人發言權力是平等的
6. 用「協商」取代「命令」

資料來源

<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/23062>

THANK YOU

