

107學年度暑期樂活講座

營造新關係:與爸媽好好相處

輔諮中心 心理師 黃民凱

10708.09/10

講者自介:

■現職:教育部學生輔導諮商中心 雲林區 諮商心理師，諮心字第002235號。

■青少年工作相關經歷:

100年~101年:屏東縣瑪家國中兼任輔導老師

101年~105年:雲林縣學生輔導諮商中心，適性輔導組

105年~ 迄今 :教育部學生輔導諮商中心雲林區駐點服務學校

■專長:

1.青少年個別諮商、團體諮商、家長諮詢

2.常見兒童/青少年心理疾病之處遇、精神疾病之支持與評估

3.適性輔導、生涯諮商

講座緣起:

- 諮商現場觀察心得:焦慮、憤怒、傷心的父母/家長
- 從小孩到成人的發展過渡期:情感、人際、人格成熟
- 探問、了解各位青少年的想法

從哪裡開始呢？

■先兩兩配對與旁邊的同學分享一個跟父母「吵架」的經典例子。
(10分鐘)

■講者自己的經驗分享：

- 1.國中
- 2.成年

仔細想想下列幾個問題:

- 最常因為什麼而吵架?
- 通常是怎麼開始的?
- 吵架時妳/你的情緒是?父母的情緒是?
- 吵架時怎麼表現妳的情緒?父母怎麼表現他們的情緒?
- 後來妳做了什麼?他們做了什麼?
- 吵架是怎麼落幕的?
- 這次吵架有帶來什麼「好處」嗎?

吵架的意義

■溝通？

■彼此發洩情緒的藉口？

■想要告訴對方什麼嗎？

活動之一:好話卡

- 辨識父母的話背後的用意可能是什麼？
- 說什麼話比較不傷人？
- 三兩分組，按比例發下卡片
- 同組集思廣益去想負面敘述的話如何轉成比較好聽的說法？
- 各組挑一至兩句分享

請記得：

- 無論誰的錯，都不要只會責怪!指責對方通常無法得到你想要的東西還傷害了彼此感情。
- 和父母相處一定有關係不好的時候，當然也有關係好的時候。
- 關係不佳時說的話未必是真實的意思，不要在情緒爆炸下脫口而出傷人的話。
- 在吵架/衝突即將發生的當下情緒是很好的下次改進線索。
- 平時就要練習觀察會讓自己爆炸的點是什麼？

冷戰

- 我不想跟父母講話，反正他們都不懂我!
- 他們問我，我都故意不回答。
- 明明他們知道我想要什麼，卻也故意不給!
- 雙方一開口就爆炸了!!

陌生人一樣各過各的，不要煩我就好!

- 吃了嗎?
- 洗澡了沒?
- 快去看書!
- 媽，我要繳錢。
- 這個給妳簽名。

管東管西什麼都要管!

■ 要去哪裡?跟誰去?去多久?什麼時候回來?出去找朋友為什麼要穿這樣?

■ 我說這麼多都是為妳好!

■ 小至吃飯拉屎，大至生涯感情，父母就是有意見!

活動之二:童軍繩

- 示範親子關係可能出現的各種樣貌。
- 各位同學喜歡哪一種？
- 撤開中間桌子留一空間，徵求2到3位同學示範

理想關係境界 ~~~~Bowen

■區隔

在關係中彼此都不會失去自我、有自己的界限，自己的情緒較不受對方影響。

■平等

彼此的關係是平等且互相尊重的，沒有誰是特別厲害強勢或無助弱勢。

■開放

保持頭腦冷靜，能夠聆聽對方意見，進而真誠溝通、交換意見。

省思

- 除了抱怨父母的不是之外，我們還可以做什麼行動？
- 保護自己
- 不把關係傷害擴大
- 教育父母

尾聲:

- 意見回饋!(學習單)
- 後續議題如果很感興趣的話可以怎麼做?