

如何協助孩子從挫折中成長(七)

陳意文 諮商心理師

112年6月19日(一)

Q：小孩子告狀

A1：他欺負我

父母的第一步都要調查事實真相。

父母：（詢問第三者A3）有沒聽到A2罵A1？

A3：沒有聽到耶。

A2：沒有罵他。

調查結果：好像是誤會。

父母：調查後旁觀者都說沒有，你聽錯了。

結果

A1：（情緒大爆發，為什麼父母沒有幫他主持公道！）

孩子不能只對他好，還要有清楚的界線，這個是教養的氛圍。

Q：孩子打架(A1壓著A2)

A1 父母：打人是做錯事，要道歉。

A1：（瞪，不服）你要我先道歉？！

A1 父母：還在調查事實，但動手打人就是不對。

A1：對不起

A1 父母問 A2：你有沒有地方對不起 A1？

A2 孩子像擠牙膏似的一點點地慢慢說出事實，是 A2 先去挑釁 A1。

A1 父母要孩子先為打人道歉，因父母沒有站在孩子這邊，回去後要承接孩子的情緒，但如果親子關係強，父母可以扛的住；否則建議不要這麼做。

*當孩子說有人弄他，是希望父母能夠站在他那邊。

*人的善要有界線，不能被欺負，因為有的孩子會反咬。

*A2 平常就會霸凌 A1。當時 A1 沒有打 A2 多少，反而是 A2 用板擦打 A1。

如何協助孩子從挫折中成長(七)

陳意文 諮商心理師

112年6月19日(一)

A2孩子回家告知父母被威脅顛倒是非。所以A2家長到學校咆哮，學校決定A1記大過。

A1父母：如果記大過，一起記。不能因為A2父母咆哮而導致A1要被記大過。

A1父母找A2父母，告知要啟動霸凌調查，也要告A2打人。

結果A2的父母改口，說孩子只是玩，不要記過，罰愛校服務就好。

孩子希望的不是父母主持公道，而是父母能不能真的站我這邊。

父母：我們是你的父母，會站在你這邊。但不會永遠站在你這邊，要看事情。

父母無法永遠保護孩子，孩子還是要學會自保。最好學一些防身術，因當被欺侮時，對方是有所選擇的。你強他就較不敢，你弱就他就敢欺負。

針對別人的批評，可與孩子做表分析

	我有做	我可以改進	不用理會（沒有做）
說話大聲，因為對方講543。			

說話大聲是壞處嗎？看情況。用在對的方面可以，並非都得消除掉。

有多少同學不喜歡我這個特徵？這是否我可以改進的？

父母帶孩子看不同面向，調整作為及看法，帶孩子了解它的好處。

功課達人：把管別人的心情放在心上，先管好自己。但不贊成袖手旁觀。

有亞斯特徵孩子會無法理解為什麼不能夠幫助別人。

需要對亞斯孩子輸入指令。如果要幫別人。

當別人說：要你管。（意思就是他自己管自己）

當別人說：謝謝。（就是可以幫忙）

幫助他人先保護自己的安全。若孩子想要幫忙，但父母常說不用。不要演變成孩子好的沒有留下，反而變成自私自利。

如何協助孩子從挫折中成長(七)

陳意文 諮商心理師

112年6月19日(一)

孩子吵架心情不好

父母：他罵你什麼？讓你生氣？你希望我怎麼做？

孩子：去罵他。

父母：去罵他，他就會喜歡你嗎？

其實孩子的情緒需要發洩。

父母：要不要繼續跟他玩？不然的話，我們就離開。

父母：離開或大家開會說清楚也不能再玩了。這是你想要的嗎？

有些孩子是高敏感的，需要訓練。

常見重新建構的中文結構

1、我不確定.....但我很確定...

我不確定他有沒有罵你，但我很確定你現在不高興。

2、一定有一個重要的理由讓你

3、雖然(負面) 「...但是(正面、優點)

(引自焦點解決短期治療：理論與實務)

有些孩子可以接受別人講他的壞話，但是不要在他的面前講。

有些孩子覺得說要光明正大的講，不要偷偷摸摸的。要注意每個孩子的需求。

同學/婆媳/手足相忌

A1：老師不要理他，他在學校就這樣子。

A2：(聽到了很生氣)

老師：A2 你不要再講了。

A2：(也開始生氣)。

A2 的孩子一定是有重要的理由說，是什麼？

A2 想幫忙，但方法不對。想幫老師解決問題、幫助老師了解前情提要。

如何協助孩子從挫折中成長(七)

陳意文 諮商心理師

112年6月19日(一)

老師：謝謝你有告訴我訊息，老師會處理。

阿嬤：乖孫來吃糖。（眼神看媳婦）阿嬤給你靠。

媳婦：（是怎麼想的？）

挑釁嗎？如果是，對你有什麼幫助？演變成婆媳問題。

媳婦想：阿嬤疼孫，要讓孩子多喜歡阿嬤一點。

父母對手足的幫忙要感激。

姐姐：弟弟又搗蛋了，你去打罵處罰他！

父母：我知道你想要幫忙，但是謝謝你，媽媽會處理。倒水給姐姐讓她離開。

（這樣姊姊就會知道管教是父母的責任）

父母：也把弟弟帶走管教。

姐姐：別人的父母都是這樣子對待啊。

父母：謝謝你告訴我別人的管教方式。你希望以後我也要這樣子對你嗎？

孩子：不要（就走掉）

孩子想知道他講的意見是被忽略或者是被重視的。

父母認真聽&謝謝的過程，不是手段。若是手段的話會讓孩子感覺父母是在敷衍。

利他：人喜歡幫助別人。

大孩子來並非是爭寵或來亂的，要謝謝他們。

若孩子一直吵，父母要思考是否是不平均的愛，才讓孩子一直來吵。當事情一再重複講，表示是在意的。

每次上課之後留點痕跡，如寫筆記、功課、心得，比較能幫助學習內化。

如何協助孩子從挫折中成長(七)

陳意文 諮商心理師

112年6月19日(一)

重新建構的事項

- 1、態度溫和而不強勢
 - 2、對當事人想法的了解不足的時候容易失敗。
 - 3、不能太快使用以免引起當事人的敵意。
 - 4、傾聽是重新建構的重要入口。
 - 5、不要太執著於正向。
- 強制想要改變別人的想法及觀念是不可能的事。

練習：

孩子答應你要專心寫功課，結果又一直玩個不停，終於來的時候還拖拖拉拉的...。

原本的想法：請寫聽到這個消息時的第一個念頭--孩子還想玩
有沒有可能是：請寫下來3個其他可能--還沒預備好要寫功課、功課少不急著完成、
功課不難很快可以完成。

功課：孩子答應你要和同學和睦相處，但今天又接到老師的抱怨說他又打人了...

原本的想法：請寫聽到這個消息時的第一個念頭
有沒有可能是：請寫下來3個其他可能。

孩子臭臉父母也會不高興，憑什麼要忍，接收他負面情緒？！

因為我們就是大人，做個不會一直想要安慰和討好孩子，不做成很委屈父母的樣子。
父母有限度的與孩子說，但要有容納的空間（情緒之窗）。最後還是要孩子自己調整。

孩子有先預告負能量，所以父母接收時不會覺得不舒服。父母不要太快的共情，跳入孩子的情境內，太急想幫助他解決。人要自己想辦法調整。

如何協助孩子從挫折中成長(七)

陳意文 諮商心理師

112年6月19日(一)

父母想孩子憑什麼這樣對待你？

孩子沒有憑什麼，只視父母為安全的對象，所以可以宣洩。

孩子好的時候會站在你這裡，不好的時候會冷著臉。父母也不可能一直有聖母的光芒。

孩子回去可以休息，但休息的方式不是打電動或吃東西，而是可以閉目養神。不然的話就要先寫功課。

女生不能只追求平等，行為也要平等。如家用 AA 制。

重新建構的樣貌

1、原來事情不只....還有

2、換個角度想....

3、往好處想....

推薦劇：浪漫醫生金師傅

創傷不要只停留在創傷，要能成為養份。

切記：不要心急！創傷可能要 3-5 年後，才能用另外不同的角度看。

遇到創傷最忌諱"趕快"，例如踢到桌腳痛，不是趕快處理，而是蹲下來慢慢讓感覺沒那麼痛，才有機會過去。

傾聽為重新建構入口，不要太快會引起敵意。

諮商藉談話與問話幫助對方思考自己的角度。

寫下來永遠都是很有用的。

會停止是覺得我們夠了。

當下你需要的是--不要讓自己那麼的痛。

不要太執著於正向。最糟糕的是一直困在自己的失敗。

孩子對此事如何想 & 希望父母如何幫忙？

如何協助孩子從挫折中成長(七)

陳意文 諮商心理師

112年6月19日(一)

人是天生 80% 悲觀，剩下的就是好處的。

孩子：為什麼努力了，但還是考不好，我是不是白癡？

(X) 不可以照孩子的話說：我不確定你是（白癡），但我確定你是努力的。

(O) 父母：我不確定你對自己的評價是否是對的，但我確定你是努力的。

撕紙活動的功能

* 提供當事人宣洩情緒與表達

-- 撕

* 了解當事人的自我概念問題所在

-- 聽別人說時，會不會覺得別人有偏頗。從聽的過程中，了解問題的所在。

* 提供助人者對當事人的同理與支持

-- 同學先同理&發洩。人要有陪伴的感覺，不是要建議。

* 提供當事人重新建構的眼光

-- 想一想早上有需要生氣嗎？

邊說邊撕的感覺？

分享作品

做完圖與為未作圖的你有什麼不同？

此活動的體會和學習

疑問（與孩子做的注意事項）

生氣做成畫是美麗的白及填補修復的過程。

為什麼撕完就停？是有界限的功能，給孩子界線及規範。

孩子做時注意事項：

強調只有父母提供的媒材才可以用，這樣可以避免孩子撕書籍作業。