

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。

(0)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理問題所在

--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。