

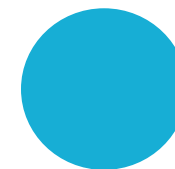
# 與孩子談情

了解孩子的想法

聖雅各福群會  
教育服務

Rachel Club 社工  
黃婉慈姑娘

# 愛 但卻談不了情？

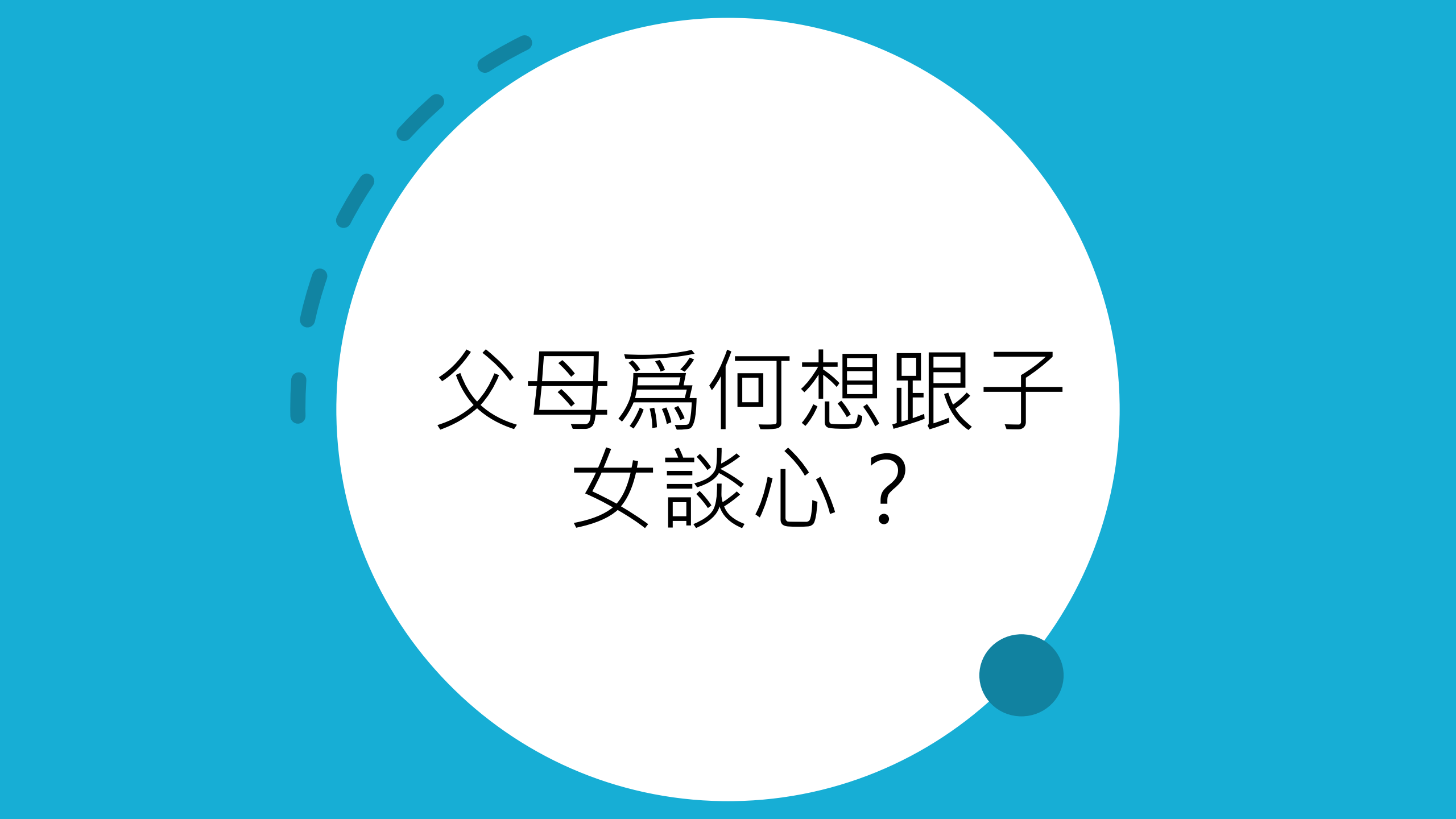


沒什麼

不知道



忘記了

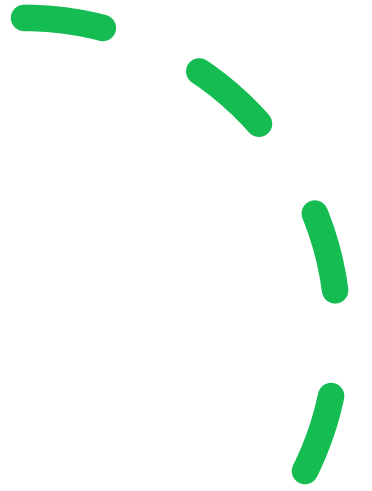


父母爲何想跟子女談心？



## 想透過談心

- 知道孩子的生活
- 知道孩子的想法
- 知道孩子的感受
- 讓父母能及早**糾正**孩子的想法
- **教育**孩子怎樣處理生活中的難題
- **教育**孩子正確的價值觀



# 父母可以通過跟孩子談心

- 建立孩子自我價值
- 發展孩子整全的腦袋
- 塑造孩子的個性
- 成就孩子將來的幸福

爲什麼孩子  
不肯跟我們  
談心？



# 孩子成長的過程很需要父母

- 父母有什麼感受？
- 這些感受從何而來？

父母成長的經歷





# 如何跟孩子談情





# 由依附關係談起

安全型依附  
( Secure  
attachment )



# 安全依附型

## 父母（照顧者）

- **敏銳**孩子的需要
- 能**同理**孩子的處境
- 回應並跟孩子**連結**
- 孩子**信任**父母（照顧者）  
能滿足自己的需要

## 孩子

- 我的父母雖然**不是完美**，但我知道我是**安全**的
- 我有需要的時候，她會**看見**，並迅速地回應
- 我可以**信任**我的好朋友
- 我的內心經驗是**值得**被聆聽和接納的



# 迴避型依附 ( Avoidant attachment )

# 迴避依附型

## 父母（照顧者）

- 漠不關心孩子的需要
- 不能同理孩子的處境
- 孩子父母（照顧者）  
不關心我的需要和情緒

## 孩子

- 我的父母經常不在身邊
- 父母不在乎我的需要和情緒
- 我的情緒是多餘的
- 忽視自己的需要

焦慮矛盾型依附  
( Anxious-  
ambivalent  
attachment )



# 焦慮矛盾型依附

## 父母（照顧者）

- 漠不關心，或
- 同理回應，或
- 以憤怒憎恨回應
  
- 孩子父母（照顧者）  
不關心我的需要和情緒

## 孩子

- 我不能預測父母如何回應
- 我要時時警覺
- 我不能表露自己
- 我不相信別人
- 需要的時候，我不知道自己可以找誰



# 混亂型依附 ( Disorganized attachment )



# 混亂型依附

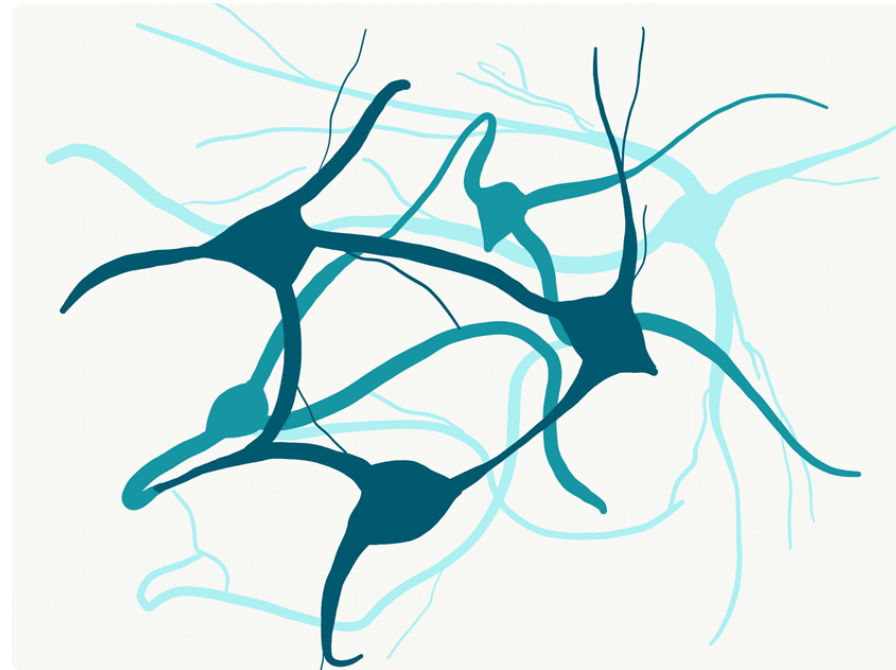
## 父母（照顧者）

- 嚴重地誤解孩子的需要和感受
- 用父母的恐慌和恐嚇作回應
- 父母（照顧者）情緒混亂

## 孩子

- 父母的情緒好可怕
- 我不安全
- 沒有人能保護我
- 我不知道怎樣做
- 父母好可怕
- 我不能相信別人

腦袋可塑性  
(neuroplasticity)



# 安全的依附關係幫助孩子建立-

- 自尊感
- 情緒管理
- 學業成就
- 處理壓力的能力
- 跟朋友和父母的關係
- 領導才能
- 能力感
- 同理心
- 社交智慧



# 透過談心

讓孩子感受到父母的愛和陪伴：

父母了解我的內心感受，  
我可以慢慢平復心情，  
我知道我的思想和感受是真實的，  
我值得被愛。



積極聆聽  
合適回應



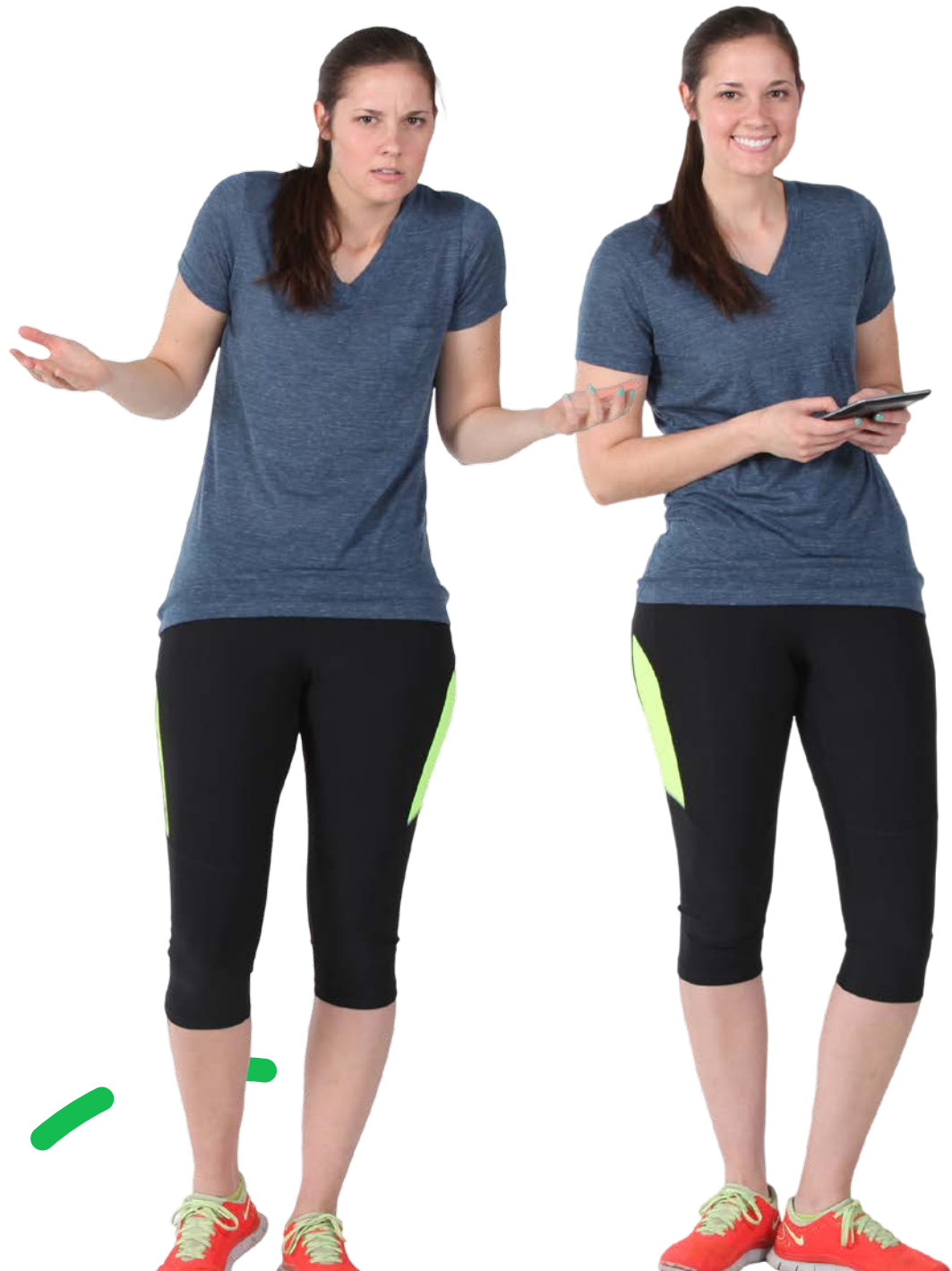
THE  
**POWER OF  
SHOWING  
UP**

how parental presence  
shapes who our kids  
become and how their  
brains get wired



New York Times bestselling authors of  
**THE WHOLE-BRAIN CHILD** and **NO-DRAMA DISCIPLINE**

**DANIEL J. SIEGEL, MD, and  
TINA PAYNE BRYSON, PhD**



留意非語言訊息





# Connect and Redirect

先連結，再疏導

Name it to Tame it



# 父母應該怎麼做？

- S – Safe – 安全  
無論發生什麼事情，  
孩子也可以走向你尋求  
協助、明白、安慰

設立界限，  
清楚地讓孩子知道



## 父母應該怎麼做？

- S – Seen – 看到，明白孩子的情緒和內心世界告訴孩子，
  - 你看到他的強項
  - 你明白他的限制
  - 你感受他的矛盾



## 父母應該怎麼做？

- S – Soothed – 安慰，平復心情  
抱抱你的孩子

Reflective response:

試試代入孩子的處境，說出他的處境

我看到.....

我想是否.....



# 父母應該怎麼做？

S – Secure - 穩固

- 內心有一種穩定的自我
- 知道如何回應，是**基於自己的內心的價值**，而不是其他外在的影響

察覺內心的感受，  
跟孩子分享自己的感受和矛盾，  
坦誠分享



# 總結

- 認清楚跟孩子談心的目的，不是要做什麼，而是**陪伴**。
- 父母跟孩子建立**安全的依附關係**。
- **耐性、耐心**，陪伴孩子**經歷風暴**
- 4 S Safe ( 安全感 )
  - Seen ( 看到，明白 )
  - Soothed ( 安慰，平復心情 )
  - Secure ( 穩固自我價值 )

