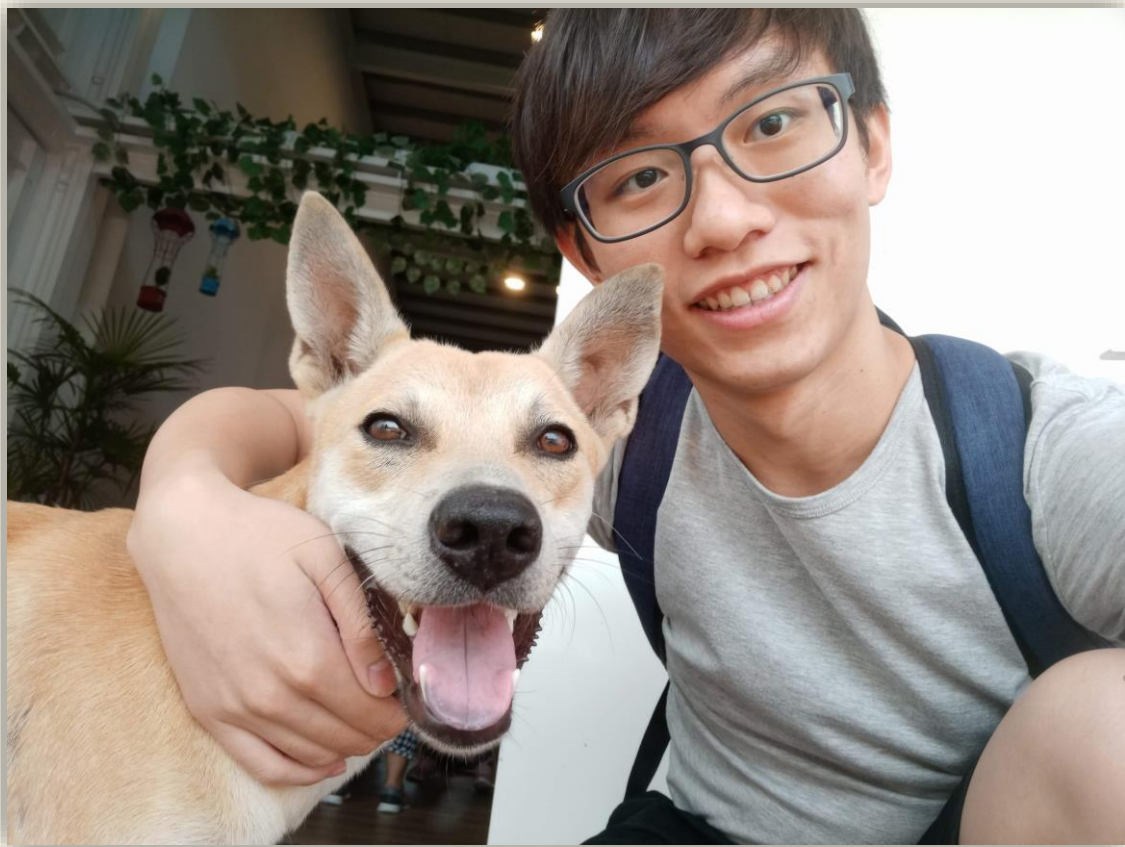




猜猜我是誰



輔導老師郭宇軒

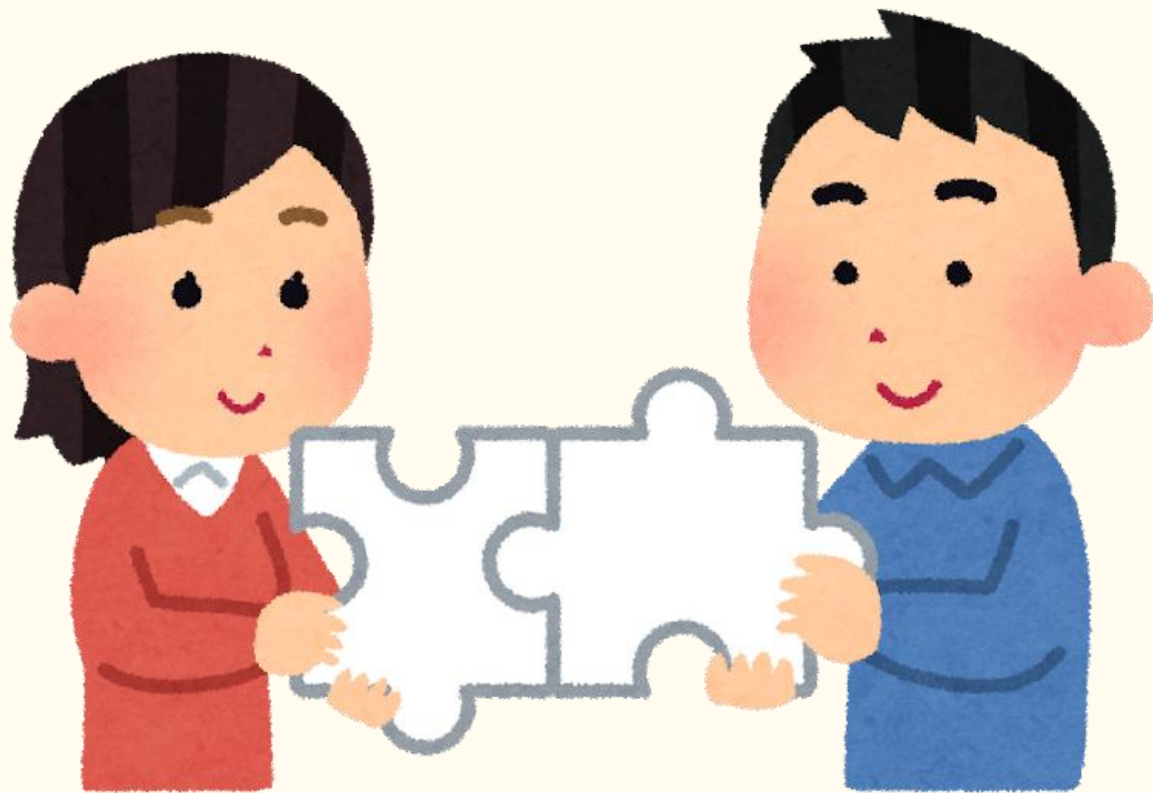


有心事歡迎來找我聊聊

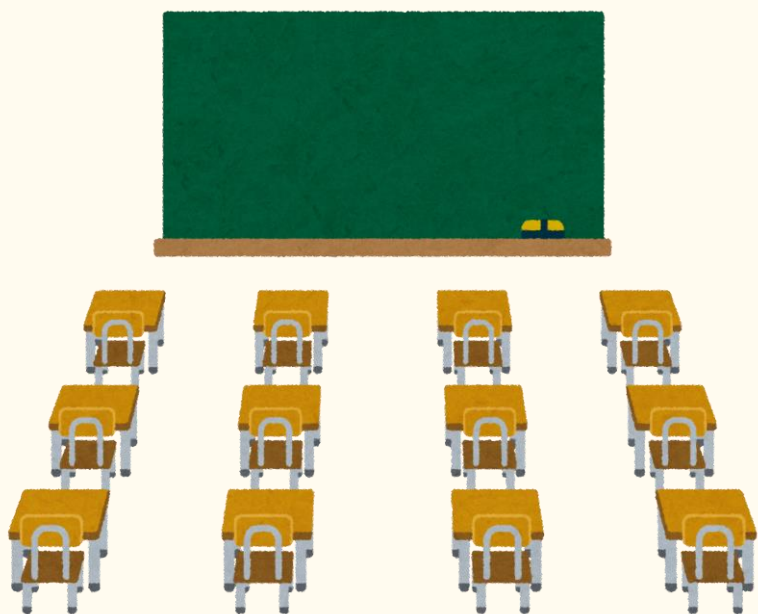
親子圓舞曲



所謂溝通…



平等地交流想法，達到共識



教室布置

出遊地點

排位選角

**溝通？
簡單啦！**



**蛤？
親子溝通？**

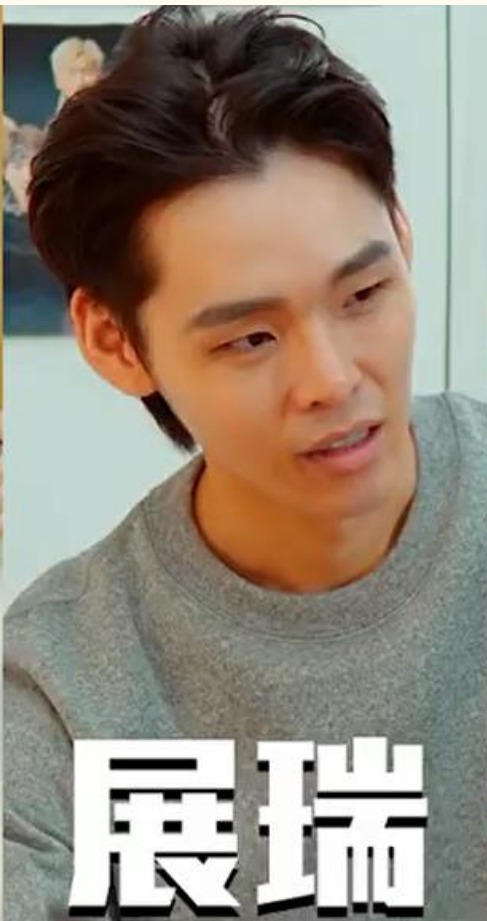




你有多少把握能
跟家長順利溝通？



董仔



展瑞



茵聲



展榮



木星

爸媽諄諄教誨的經典語錄

Classic Mom and Dad Sayings

影片中哪些話
讓你很有共鳴？



還有哪些話是影片沒提到
但你也很有討厭的？





你們覺得我這樣算溝通嗎？

限制



誤會

比較



「在學校好累，我現在只想放鬆！」

「又不是會讀書才有好未來！」

「你們一直碎碎念讓我覺得好煩！」



這些衝突是怎麼產生的？



關係連結



獨立自主



關係連結

建立良好的關係
被他人真心接納
符合其他人期待
需求能被滿足

獨立自主

(青春期開始凸顯)

期待獨一無二

尋找自己的價值

活出自我

關係連結



獨立自主

BUT !



怕豹

懷疑人參





當你還小的時候……



當你漸漸長大之後……



他們可能不知道如何適應



小孩出生後，才學著當爸媽



所以我們該怎麼辦？



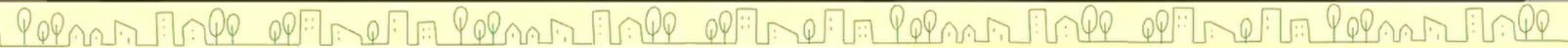
試試看不一樣的說話方式吧？

手機

曹雅青
媽媽

是我跟媽媽的地雷

林苡恩
16歲高一





我覺得…

因為…

我希望…



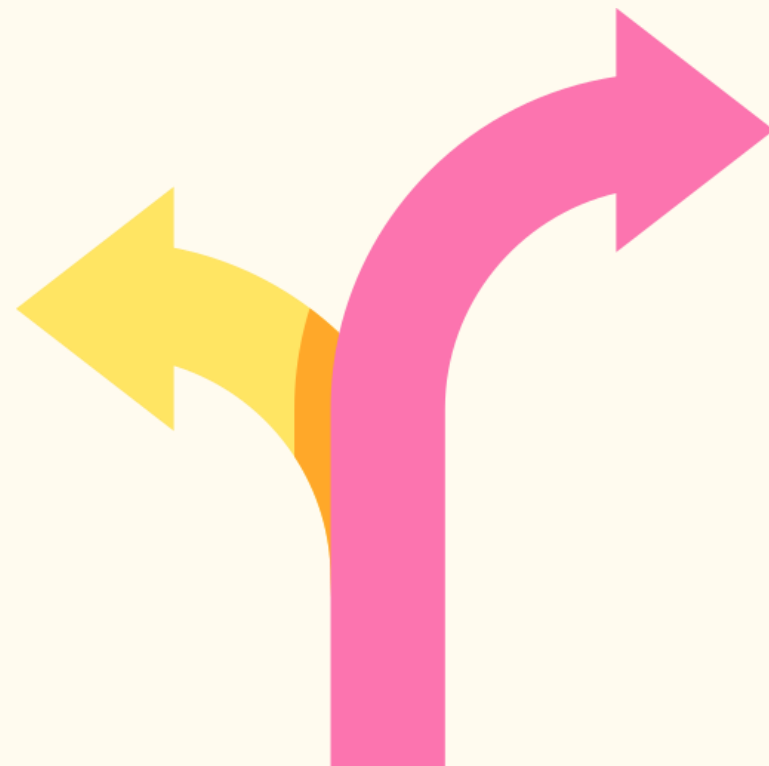
溝通過程，記得態度軟化、口氣溫和
避免激起對方的情緒反應



如果雙方僵持不下呢？



停止對話



離開現場

「我現在腦袋有點沒辦法思考，
我覺得晚點再討論好了。」



透過持續嘗試，
讓他們知道你改變了



如果還是無法溝通呢？



「我在乎的是什麼？」

「哪些部分是我可以掌握的？」

「接下來我要做什麼？」





歡迎你來輔導室找我聊聊



親子圓舞曲

班級：_____ 座號：_____

姓名：_____

1. 你覺得這次的講座對你有幫助的程度有幾分呢？
(請圈出數字)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →

2. 呈上題，你覺得具體的幫助是什麼？

3. 你跟家裡的大人，最常因為什麼事情發生衝突/分歧？

4. 若你現在正面臨親子溝通困難，你覺得這有多困擾你？(請圈出數字)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →

「我訊息」公式：

- 我覺得…
- 因為…
- 我希望…



推薦你在家練習
試試看呦！

若有任何需要，都歡迎來找輔導老師聊聊喔！



Thank You~