

好好說話--給孩子自信的勇氣

講者：楊慧滿

楊慧滿簡歷

- ▶ 樹德科技大學社會工作系助理教授
- ▶ 社會工作師
- ▶ 國立暨南大學社會政策與社會工作學系博士
- ▶ 曾任：台灣基督教社會工作人員協會社工督導
國立屏東科技大學學生輔導中心輔導老師

一、你想建造什麼樣子的親子關係？

1. 你腦海中的圖像是什麼？
2. 地基如何？
3. 你曾經用過什麼方法？

4. https://www.youtube.com/watch?v=RUe1t7a_IqY

二、15-18歲的生心理改變及社會發展階段

1. 發展任務與危機：認同 & 混淆
2. 脫離父母獨立，逐漸強調與同儕的關係
3. 注意身體形象
4. 強化自我概念

三、四種方法幫助青少年提升自我概念

1. 對成就的鼓勵
2. 提升特定領域的勝任能力
3. 提供同儕和父母的支持
4. 發展因應技巧

四、如何幫助孩子「轉大人」？

1. 鞏固家庭關係：夫妻關係、親子關係、手足關係
2. 劃出界線：為自己的事情做出決定，把責任還給該負責的人
3. 讓孩子練習選擇，為自己的選擇負責任
4. 家長當孩子的陪伴者

好好說話的技巧

1. 同理心：回應孩子的情緒

1. 我訊息：我覺得．．．

結論

- ▶ 多聽少說
- ▶ 多鼓勵不評價孩子
- ▶ 在孩子的生活中成為陪伴者
- ▶ 學習當孩子的朋友