



正向教養陪你度過孩子的情緒風暴！



羅明榮 諮商心理師
財團法人吾心文教基金會



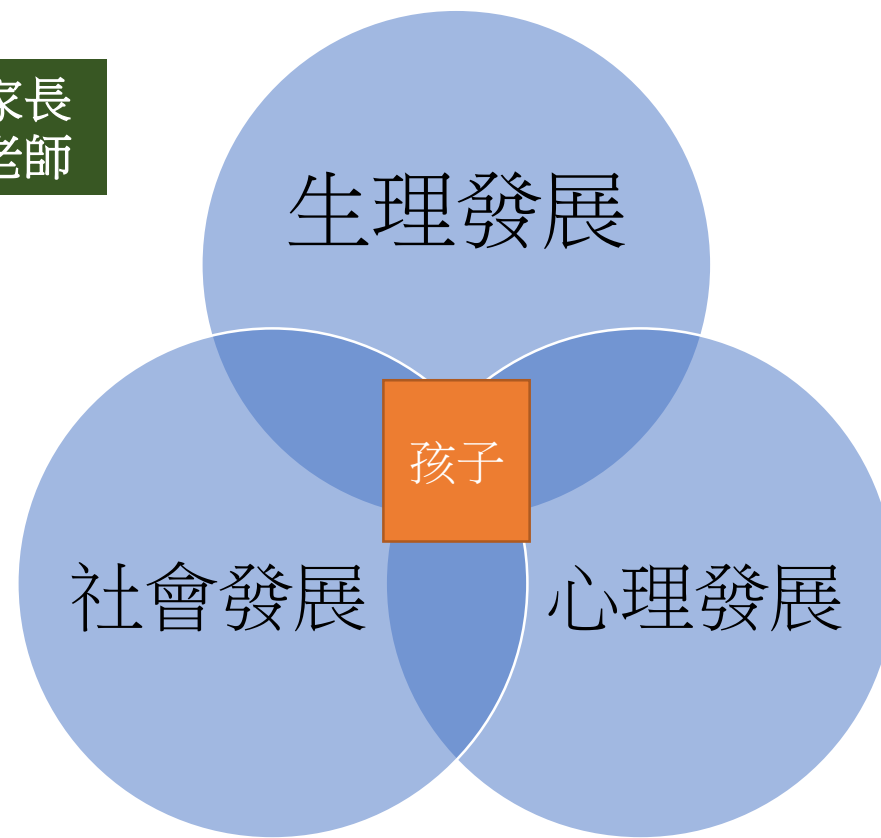
孩子不是我

大綱

- 心理與社會文化發展
- 生理發展
- 親子關係治療用於家長、老師同盟關係
(Child-Parent Relationship Therapy)



家長
老師



安全互動的關係中，幫助孩子發展「我」

家長老師一起... 建立與孩子溝通的元素

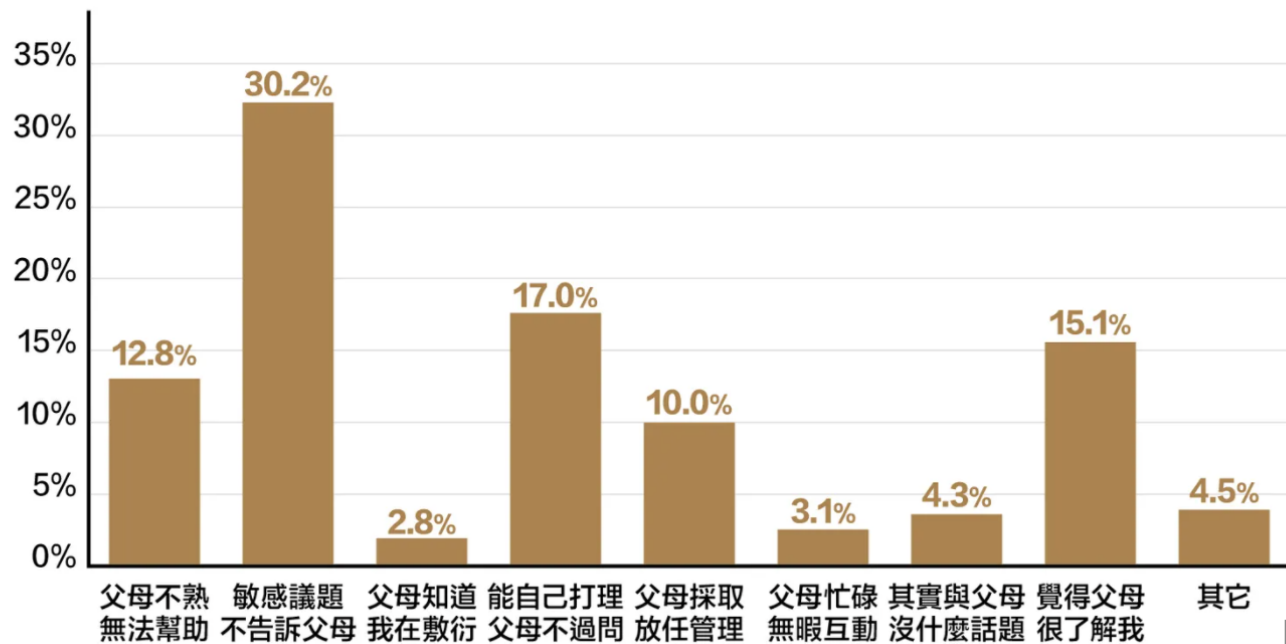
- 穩定安全關係-陪伴 理解
- 適合發展的溝通模式-生活交流、行為參與、語言支持 心理發展/腦神經發展/統合發展
- 機會-定期時間
- 重視以上三個元素

孩子願意走向你 你也願意信任孩子
離開權力拉扯的關係 成為搭階梯的人

親子溝通大調查

- 針對2,736個家庭進行親子溝通調查，僅15%左右的子女覺得「父母很了解我」，深入從子女的視角出發，有超過30%的孩子抱怨，父母常常踩地雷、愛問「敏感問題」，沒有界限。
- 溝通失敗是親子關係的常態，雙方關注的地方與溝通期待不一樣！
- 容許錯誤（理解）→思考討論（資源/溝通）→再來過（練習）

子女說：「父母不瞭解的原因」



資料來源 天下雜誌 <https://www.cw.com.tw/article/5094993>

青少年之生理與心理發展

- 心理特徵：像要成為大人，練習大人的獨立，找自己／成為自己。

自我穩定 vs 角色混淆（Erickson社會心理發展階段）

- 叛逆心理，有自己的想法。我是大人，你們不要管我。
- 情緒不穩定，衝動（受賀爾蒙與腦神經發育影響）。氣到發抖跑步去、跟爸爸打架。
- 不自信，沒想法。我這樣好嗎？我看起來會不會很奇怪？爸媽你覺得呢？（胖瘦衣服）
- 愛慕異性/同性。大家都交女朋友，我呢？不能讓爸媽知道我有伴侶是同性
- 自我存在的概念。群體認同 vs 我就是酷，不要跟你們一樣。
- 親子關係。爸媽不懂我，我要怎麼辦
- 家裡不足，我該怎麼辦？我需要靠
- 充滿好奇，想嘗試，會怕、不懂但好像又知道一點什麼。

4步驟互動教學：提問→摘要→澄清不熟悉→預測結果。
具體自我回歸模式

每次情緒暴動是表象，代表重要「關鍵成長機會」，
成為「鷹架與孩子討論」陪伴孩子轉大人的歷程。

被老師全校告白的男孩



基本原則 Rules of Thumb

把焦點放在甜甜圈，而不是那個洞上。

Focus on the donut, not the hole.

透過瞭解孩子，知道孩子的需求，不是看到事件結果（問題）。

- 聚焦在親子關係，你的長處與孩子的長處上，接納短處與問題。
- 孩子與大人一樣，只希望有人懂自己。（同理）越懂孩子，孩子理解大人懂他（關係）。

青少年之生理與心理發展

- 青春期的定義：兒童到成年期的過渡期，12~14歲開始到25歲左右結束的生理發展，心理受環境影響伴隨生理成長。
- 生理特徵：神經系統與內分泌系統變化等，開始出現第二性徵（繁衍後代）。
 - 外在生理變化：
 - ✓男生打獵（抽高、喉結、鬍子、下體毛髮、聲音變低、肌肉變多、目的導向思考）。
 - ✓女生繁衍後代（胸部、骨盆、皮下脂肪、下體毛髮、聲音變高、多視窗思考模式）。
 - ✓兩性相同（痘痘、衝動）。
 - 內在生理變化：器官成熟、四肢發展成熟、腦神經發展成熟。
 - 性機能發展：開始→成熟。男生：攝護腺系統（夢遺）、女生（月經）。

幫助孩子，學習照顧身體的變化，好好愛自己的第一步！

腦與求生反應

邊緣系統：情緒中樞。

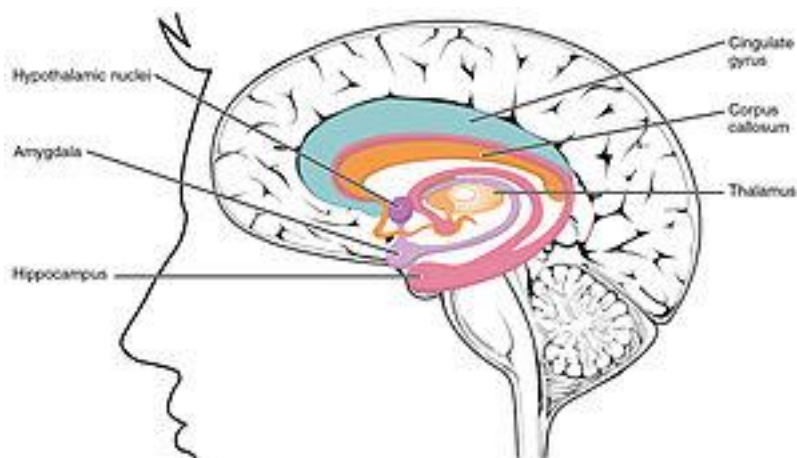
杏仁核：五感。

海馬迴：長期記憶創傷事件之感官狀態。

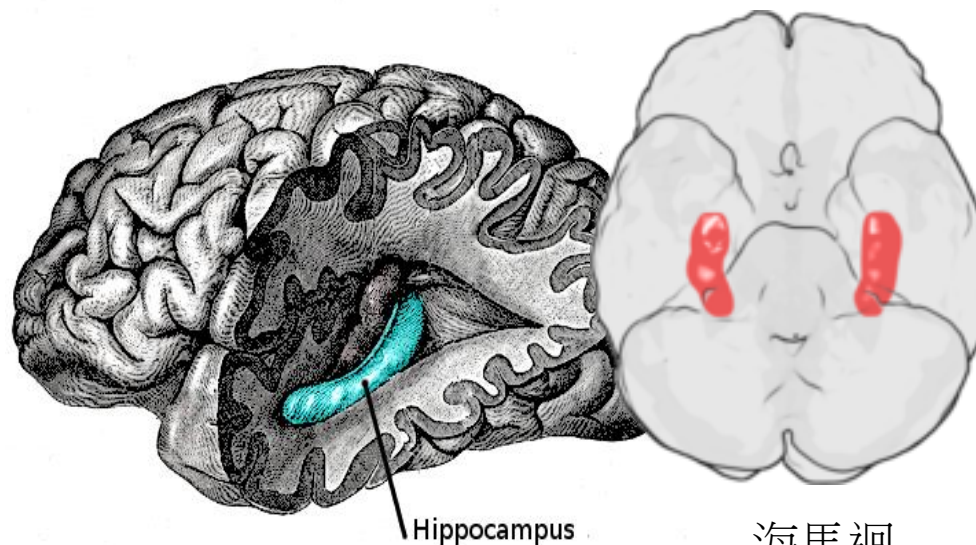
當重度壓力／情緒失控經驗發生（再現）時，情緒中樞開始高度運作，影響到：

- 1.無法情緒調節。
 - 2.無法專注與一致性執行。
 - 3.無法維持語言訊息，一直重複表達／不表達。
- Ex：爸媽揍我時，一直唸一樣的事。

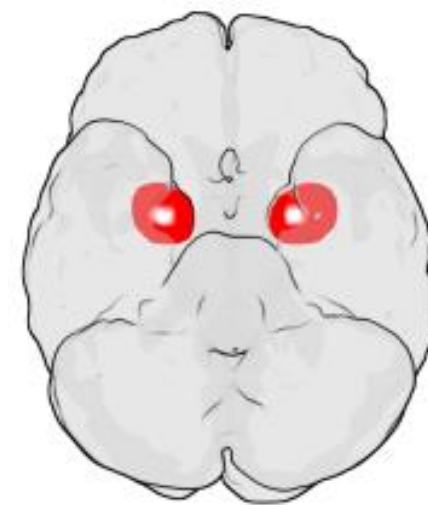
圖：維基百科 ©2022 Ming-Jung Lo, all rights reserved.



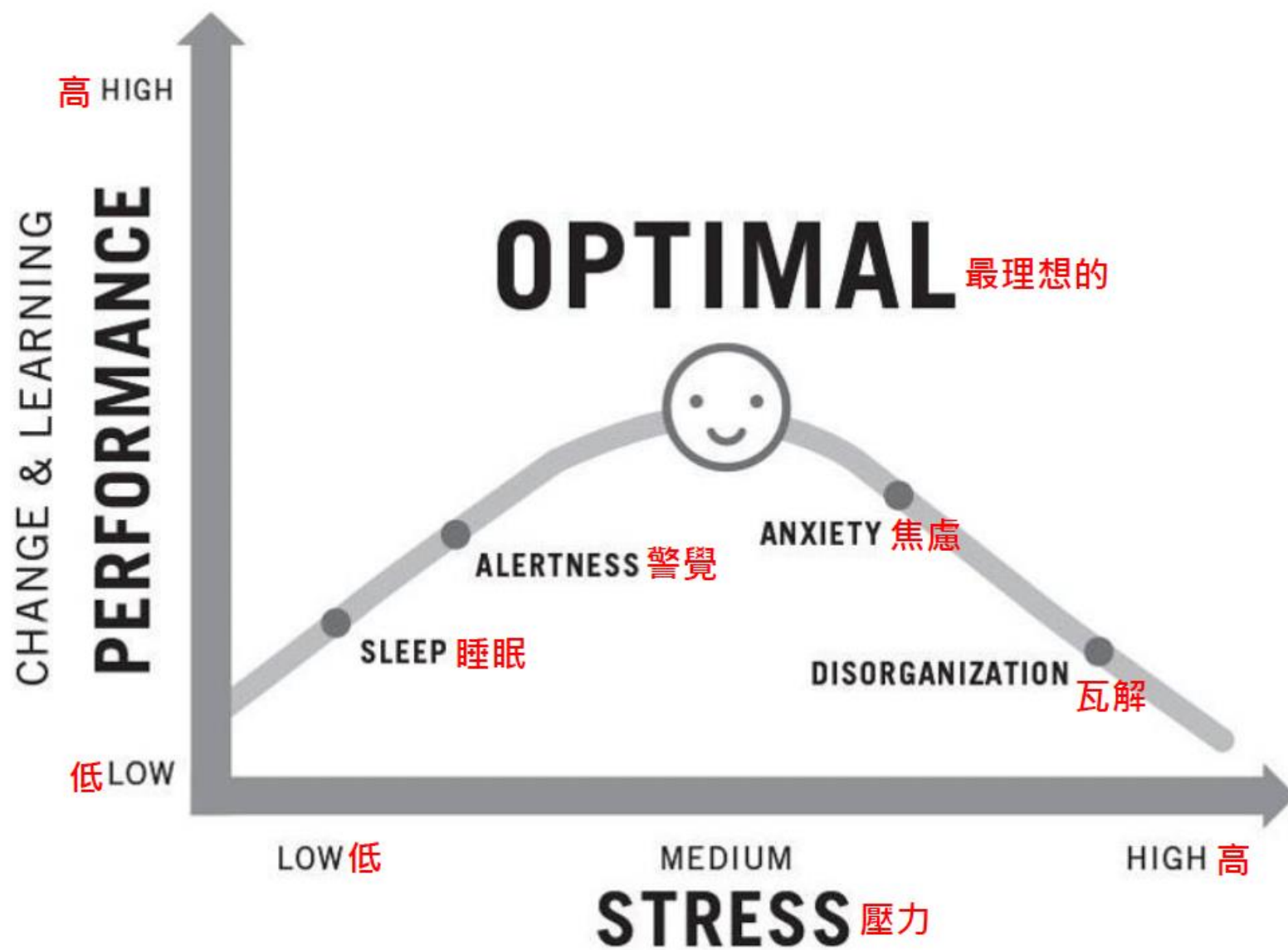
Limbic system 邊緣係系統



海馬迴



Amygdala 杏仁核



三種基本生物對過度壓力的反應模式

壓力過度了是很正常的事，我們總會遇到人生沒遇過的事情，勾起我們求生的反應，需要一點時間回到有情緒調節能力。



1攻擊



2逃跑



3僵化

- 哺乳動物為了生存需要依附與連結。
- 當創傷事件發生了哺乳動物回到生存／原始的腦。
- 哺乳動物會維持原始腦與行為狀態，直到情緒處理，才會回到理性感性流動的正常狀態。

1 攻擊與 2 逃跑：聚焦身體，沒辦法理性思考。
高度警覺行為、重複性行為、做惡夢、過度反應行為（腎上腺素爆發）。

3 僵化：聚焦於腦，身體困住。
善用思考解決問題的人。否認、呆著、健忘、迴避、退縮（睡覺）。

Fighth flight and freeze complilation

From your online Coach

www.AboveZero.Today

How it looks like in animals

**You can end up having a stress disease
if you are in fight fight or freeze instinct**

壓力超載與求生反應

6歲以下	7 – 11 歲	12 – 18 歲
驚嚇 肚子痛 僵化—不動 過動 認知混亂 尿床 睡眠問題 焦慮 害怕 黏著照顧者 哭 重複講以前生活	行為退化像嬰兒 生氣與攻擊行為 關注危險／安全兩極擺盪 失去興趣好奇 睡眠問題 肚子痛 黏著照顧者 執著過度關注問題 學校表現與參與課程問題 過度觀察 父母與老師焦慮	迴避增加 自我困擾行為 容易有意外發生／恍神 一直改未來計畫 過度放大關注問題 學校表現與參與課程問題 焦慮 自我傷害／自殺想法 睡眠問題

不要一直關注問題，或責怪自己/孩子。需要人和自然連結，帶來安全。→接近信任可以帶給你信任感的人事物。然後再一步一步想辦法...家長師長：請成為給孩子安全感的人。

情緒回歸歷程(Emotion Regulation)

過度壓力事件

3F反應

情緒回歸：
安全感依附與時間

處理事件

思考
觀察

我是3 F的哪一種？

找誰？
做什麼事（拒絕）？
怎麼辦？

接受自己的情緒回歸歷程
感謝自己與給你支持的人

孩子／學生

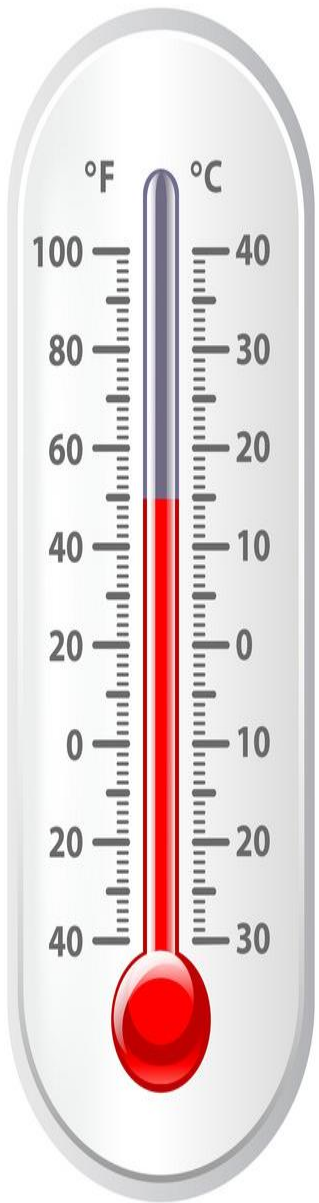


生命最初的感覺

關係
安全感與生存



資料來源 <https://www.youtube.com/watch?v=uTWvG0bDnWo>



基本原則 Rules of Thumb

做個恆溫器，而不是溫度計。

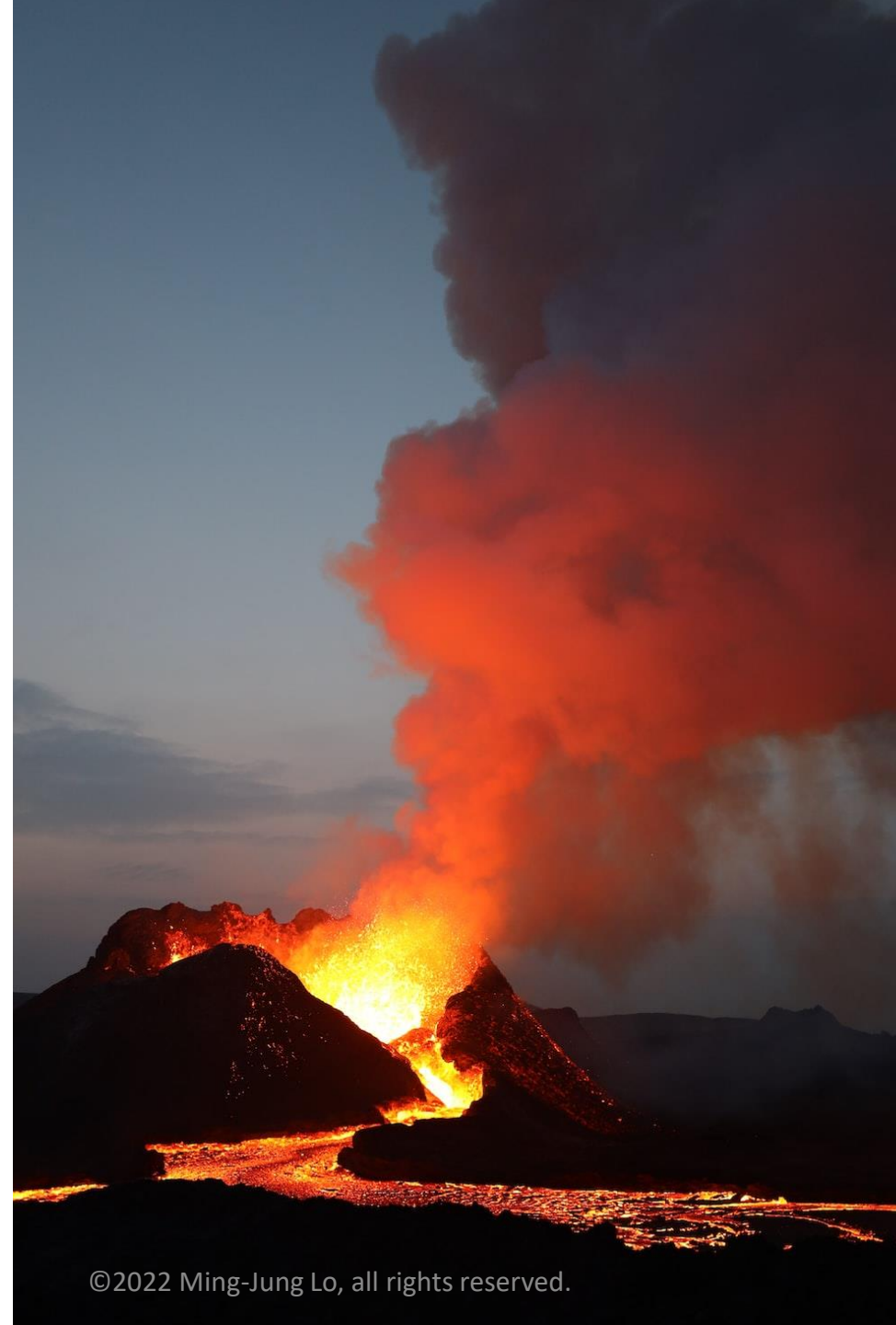
Be a thermostat, not a thermometer.

- 學著回應（回應技術 reflection）而不是反應（response）。 溝通橋樑確認
- 父母可以創造「想要的環境/關係」-有意識的選擇。
- 父母可自在提供做選擇的可能-鷹架。
- 父母是有權利的一方，給孩子空間協助孩子發展自制力。

你想要10年後，你希望孩子們記得與你的關係是什麼？
什麼樣的母親/父親/老師？

分享時間

1. 你的溫度計爆炸（實例）？
2. 如果再次我的爆炸事件，我可以怎麼辦？



自我超越需求
Self-Transcendence

6

自我實現需求
Self-Actualization

5

尊嚴需求
Esteem

4

社會需求
Social

3

安全需求
Security

2

生存需求
Physiological

1

溝通渠道隨發展改變

• 0~6歲 行為模仿、遊戲

2歲透過遊戲與主要照顧者互動，發展基本對話能力，表達自我感受；動作→語言記憶。

• 6~10歲 自我故事

語言、文字學習能力，發展同理主要照顧者能力；語言記憶→語言意義）分享生活。

• 10歲以後 參與式活動

閱讀學習開始，人際連結能力；語言意義→人際與我。

• 青少年期 習慣方式

發展同理陌生他人能力，多元溝通能力；人際與我—>成熟。

• 成年期 多元溝通 大學生的信/簡訊

人我與自我理解能力成熟發展



UNDERSTANDING

表達-回應 (Reflection)

- 不要用主導的方式，而用跟循的方式。
- 回應孩子的行為、想法、期待/願望、感受（不要任何問題）。
- 了解孩子所感受到的視角，讓孩子感覺到自己被理解了。

基本原則 Rules of Thumb

最重要的也許不是你做了什麼，而是在你做了那件事後，你接著做什麼！

The most important thing may not be what you do, but what you do after what you did.



基本原則

鼓勵孩子所做的努力，而不是讚美結果。

讚美

聚焦於孩子正向行為，養成孩子的依賴需求，安全感來自外在（他人標準），而不是自我認同。看似獎勵孩子，長久下來，孩子會期待大人的讚美（評價），依賴得到期待結果的完美主義，難建構自我價值，造成孩子與大人的關係容易產生挑戰、忽略的狀態。

例：

你真是個乖孩子。
我覺得很棒。

從「**大人主觀評價**」的回應，**結果論**。

鼓勵

聚焦於孩子內在評價與自我貢獻，促進自我激勵和自我控制的發展。培養互信親子關係，教導孩子失敗可學習，不足能接受的人生常態。不對孩子已經做的事給予評價，選擇**持續**回應「**孩子的努力**」、「**欣賞孩子的特質**」。

回應時，**父母音調配合孩子情緒狀態**，而後共同慶祝，分享喜悅。

例：

你覺得自己表現得很好！

從「**從孩子的視角看見孩子的價值**」，**歷程論**，結果只是陪伴分享喜悅。

回應中所含的意義

Don't

X我需要同意一切

X我必須為你的快樂負責

X我會幫你解決問題

Do

✓你不是孤獨的一個人，我在這裡。

I am here.

✓我聽/看到。

I hear/see you.

✓我懂 了解。

I understand.

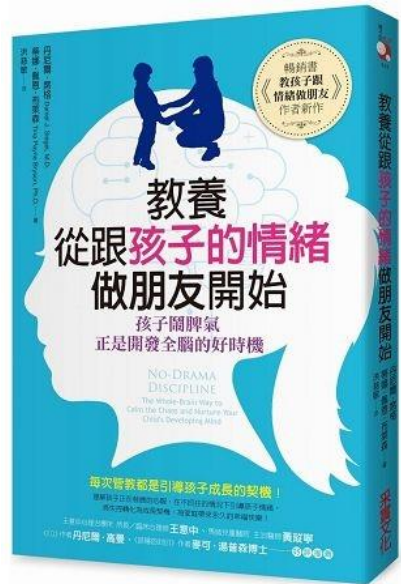
✓我在乎 關心。

I care.



請與我分享，今天講座中令你印象深刻的一個部分？

衍生書目／節目

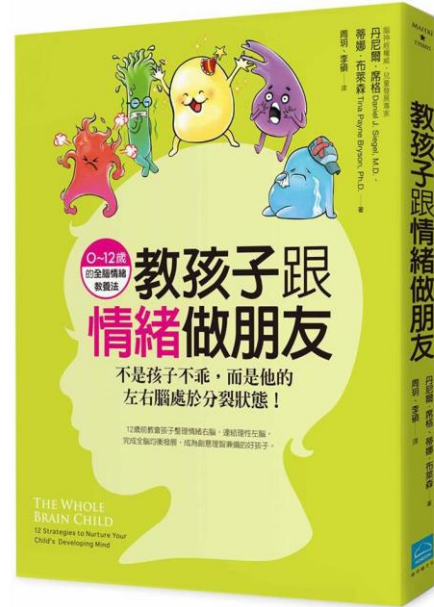


教養，從跟孩子的情緒做朋友開始：孩子鬧脾氣，正是開發全腦的好時機

作者：丹尼爾·席格 Daniel J. Siegel, M.D.

出版社：采實文化

ISBN:9789869393300



教孩子跟情緒做朋友：不是孩子不乖，而是他的左右腦處於分裂狀態！

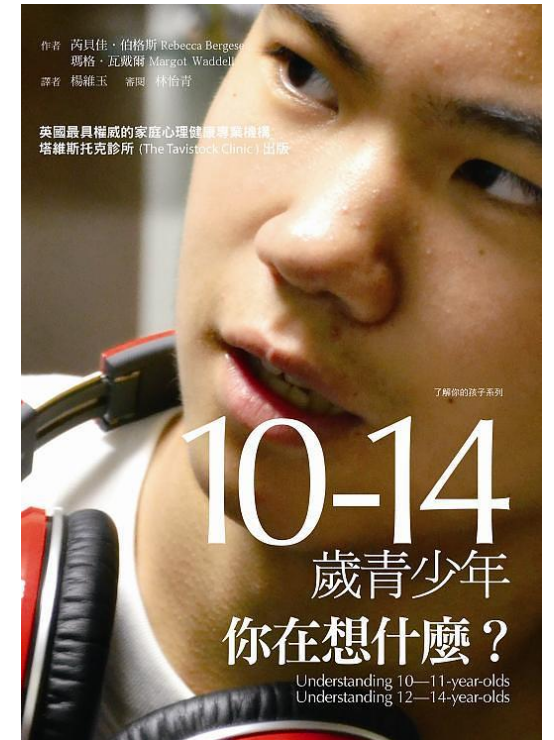
作者：丹尼爾·席格 Daniel J. Siegel, M.D.

出版社：地平線文化

ISBN：9789869192743



公視節目 換個爸媽過幾天



10-14歲青少年，你在想什麼？

作者：[芮貝佳·伯格斯](#)/[瑪格·瓦戴爾](#)

出版社：[心靈工坊文化事業股份有限公司](#)

ISBN13 / 9789866112638