

聽懂孩子的情緒「話」 一建立良好的溝通模式



點睛心理諮商所
李佩儀 諮商心理師

About Me

現任

- 點睛諮商所 諮商心理師
- 義務張老師
- 救國團總部 合作心理師
- 大專院校 合作心理師
- 智邦科技(股)公司 合作心理師
- 林口長庚紀念醫院 兒少保護區域醫療整計畫合作心理師

經歷

- 林口長庚紀念醫院 罕見疾病照護計畫 個管心理師
- 實踐大學諮商輔導中心 實習心理師
- 天主教耕莘醫療財團法人耕莘醫院 精神科實習諮商心理師
- 新北市立海山/永平高級中學 認輔老師
- 聯華食品工業(股)公司 薪資考勤專員
- 台灣松下電腦(股)公司 人事企劃



講座內容

01

常出現的情緒

03

如何學習表達情緒

02

過去成長的經驗

04

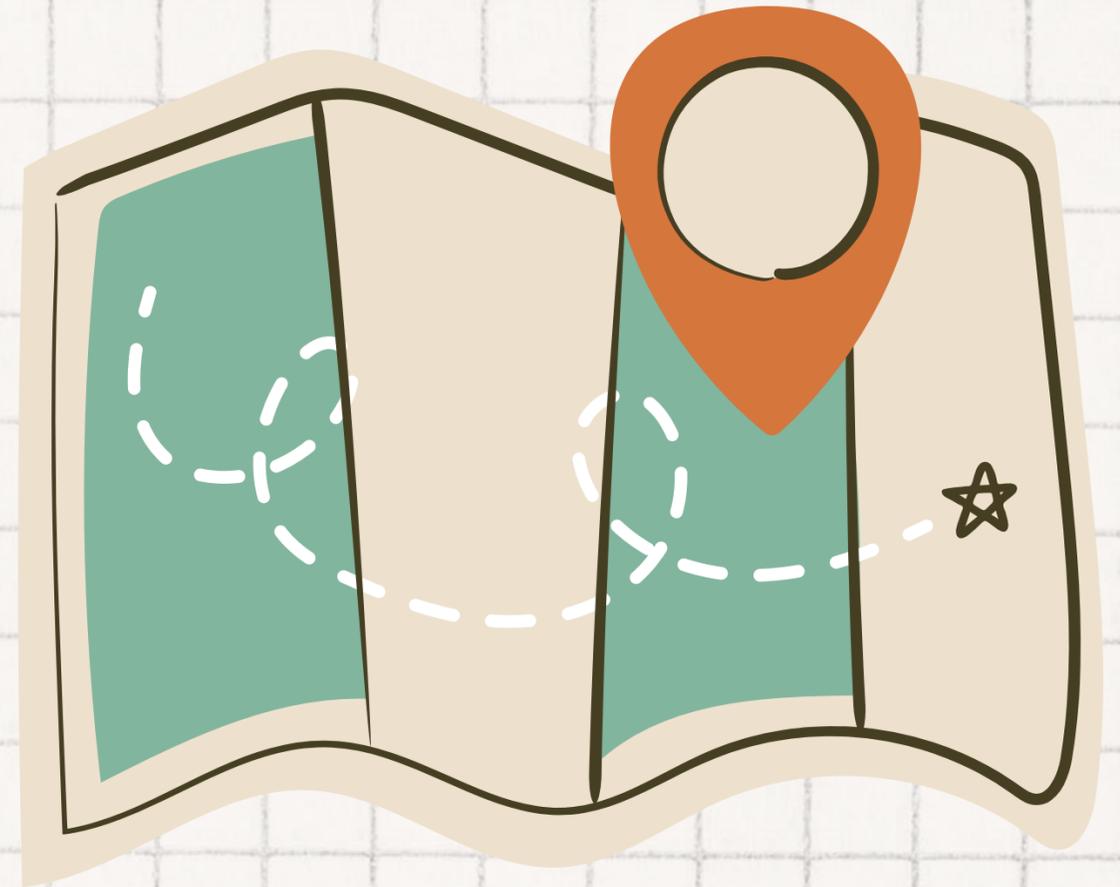
情緒在說話

想一想

在什麼情況下最有情緒？

最需要跟孩子溝通？

溝通的時候會有哪些情緒出現？



擔心孩子

還記得自己是怎麼被教養長大的嗎？

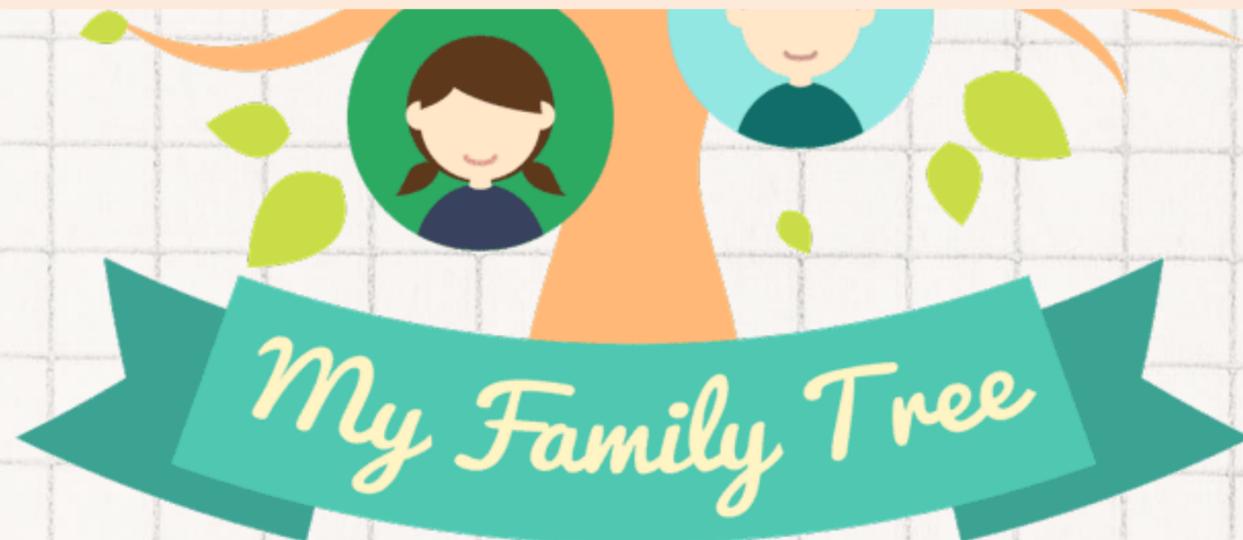
教養，是補償我們的生命路徑



家庭角色與位置



每個人在家所扮演的角色、呈現的姿態，根據在家的地位而不同。



家庭角色與位置—溝通型態

打岔



超理智



討好



指責

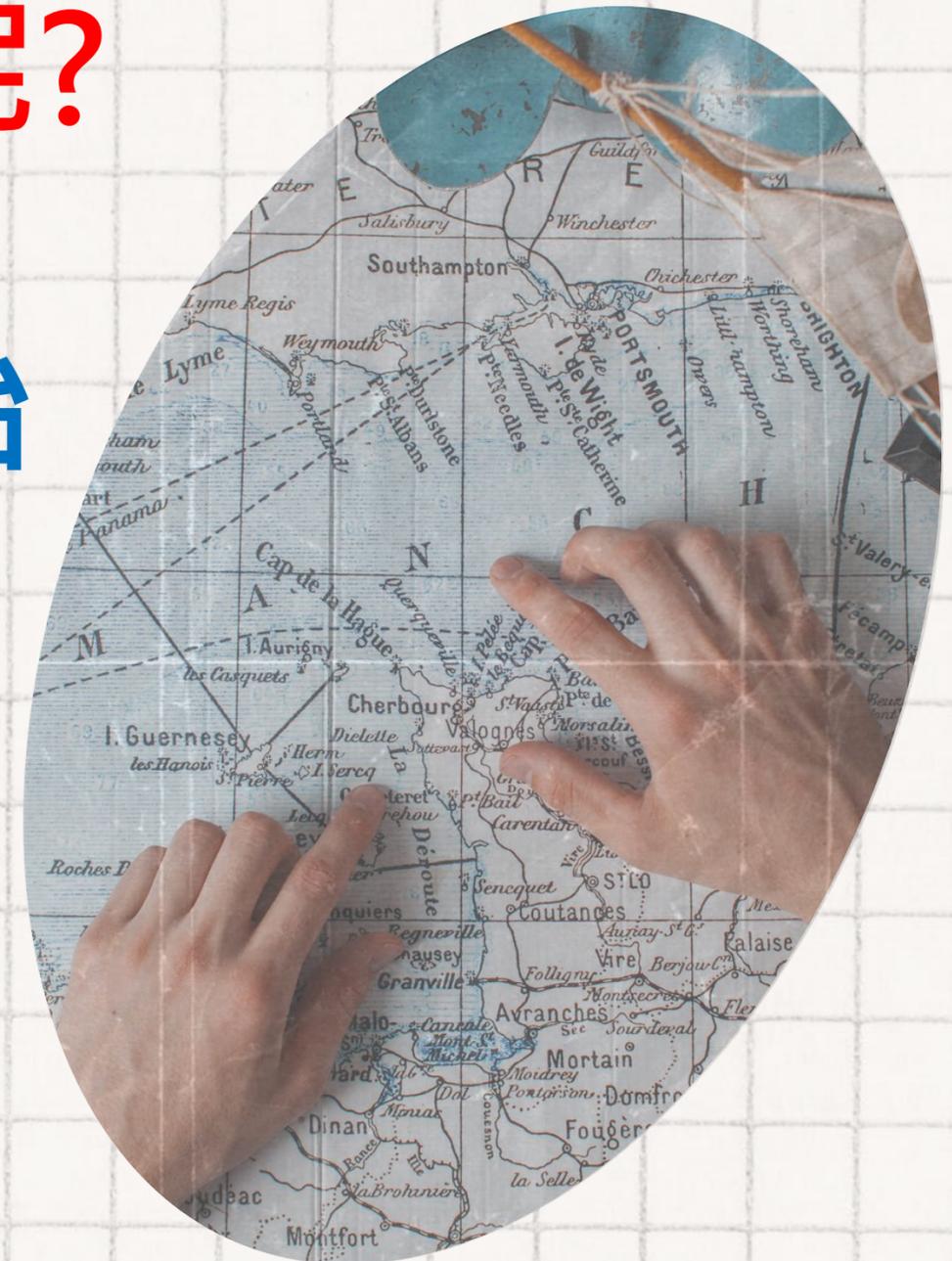


家庭角色與位置——溝通型態

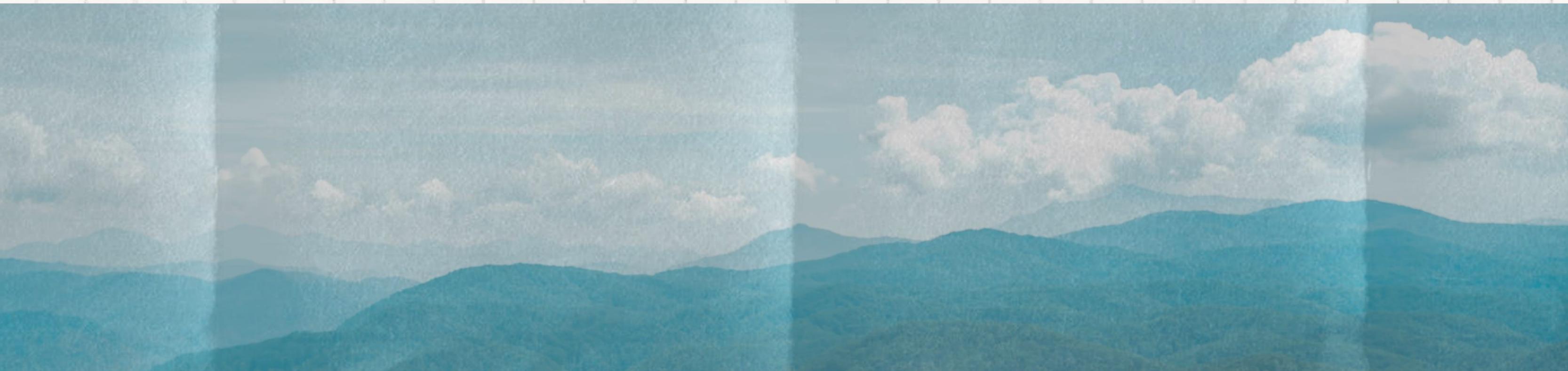
溝通形態	特色	行為表現
討好型	用逢迎方法取悅他人，期望獲得認同和接納	接受批評和讓步，但缺乏自我。容易過度抑制自己
責備型	苛責、敵意，不顧他人感受，自我、獨裁。	自卑化為自大，愛批評及責備，不容易認同其他人的意見和要求。難與人建立親密的聯繫。
超理性型	不流露感受。側重事件的理由和細節，忽視自己和他人感受。	言論、行為均講求完美；說話內多資料性。予人嚴格、沉悶的印象。
打岔型	對自己和身邊事物似乎毫不在意，以嬉笑來轉移焦點。	說話不切題，混亂、欠主題或方向。難獲他人信任。
一致型	懂欣賞自己和他人，尊重自己和他人感受。	說話內容清晰真誠，表裡言行一致。互相尊重。

妳和伴侶分別是哪種溝通類型呢？

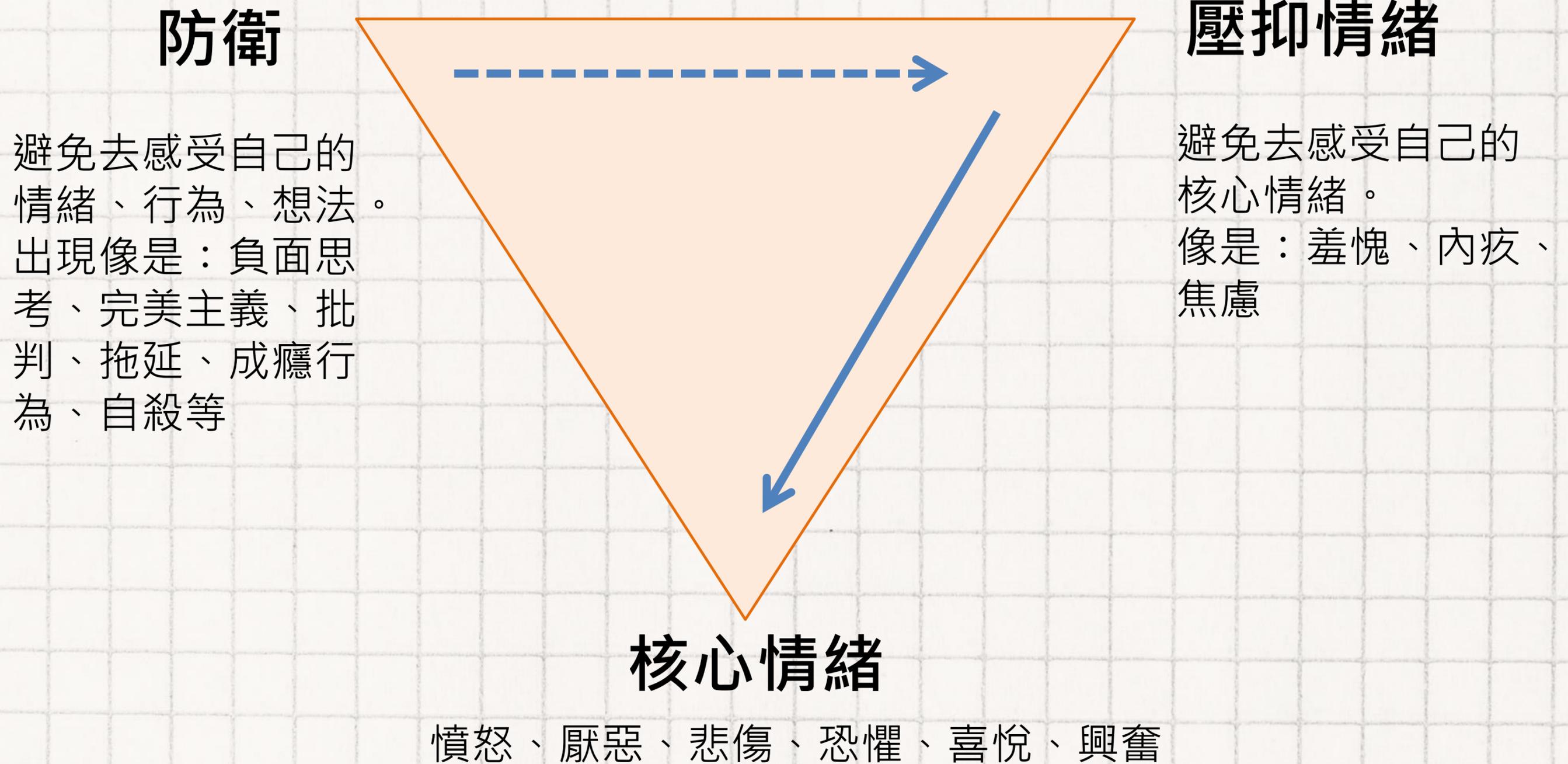
孩子的教養，從你們的互動開始



當情緒出現時，你會做什麼？



情緒變化三角



情緒會以 不同面向出現

心理

焦慮、易怒
恐慌不安
憂鬱、悲傷

生理

頭暈、偏頭痛
全身肌肉緊繃

想法

容易看到事情不好的一面

行為

吃太多或沒食慾
失眠、睡不好
做事提不起勁

練習覺察情緒

事件發生



當下的心理
感受、想法、
行為



出現哪些
感受？



我需要/想
要/渴望/
在乎

練習覺察情緒



**辨識自己的
情緒/想法/
行為**

**梳理自己的
混雜情緒**

**看見自己的
需要**



我們必須先了解自己的
情緒與需求，才能夠陪
伴孩子



感謝聆聽



點晴粉絲專頁

2022sunlight@gmail.com

0976-710-756

02-2395-1268

