



113(上)聖心女中國中部親職講座

當好爸媽?!

需要

自我催眠

許嘉尹 講師





✓ 國立政治大學廣告學系

✓ 新加坡航空空服員

✓ 國立政治大學教育研究所/心輔組

✓ 聖心女中輔導老師/主任

✓ NGH國際催眠師認證

✓ NGH國際催眠師

✓ PODCAST



許嘉尹

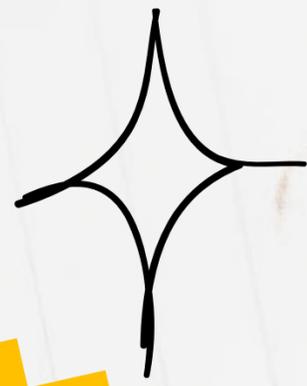


# Why me?





# 溝通 **關卡** 與 **心法**





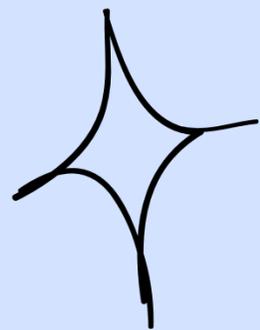
第一關

不聽話





我 需 要  
獨 立 思 考



第一招

給選擇



# 試著這樣說....

✓ 用**問句**取代命令句!

-你想...? 你覺得...?

-好不好? 是不是該...?

✓ **肯定**、尊重她的選擇。

-沒問題! 好!! 很可以喔!

-選擇的理由?



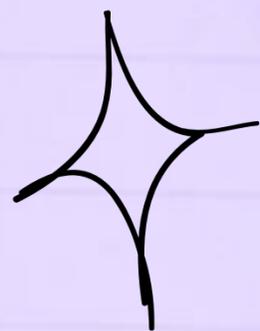
第二關

不回應





我 需 要  
心 理 空 間



第二招

給空間



第三關

不靠近





我 需 要  
人 我 界 線



第三招

給誘因





第四關

不 認 同



我 需 要  
同 儕 認 同





第四招

給信任

# 親子便利貼

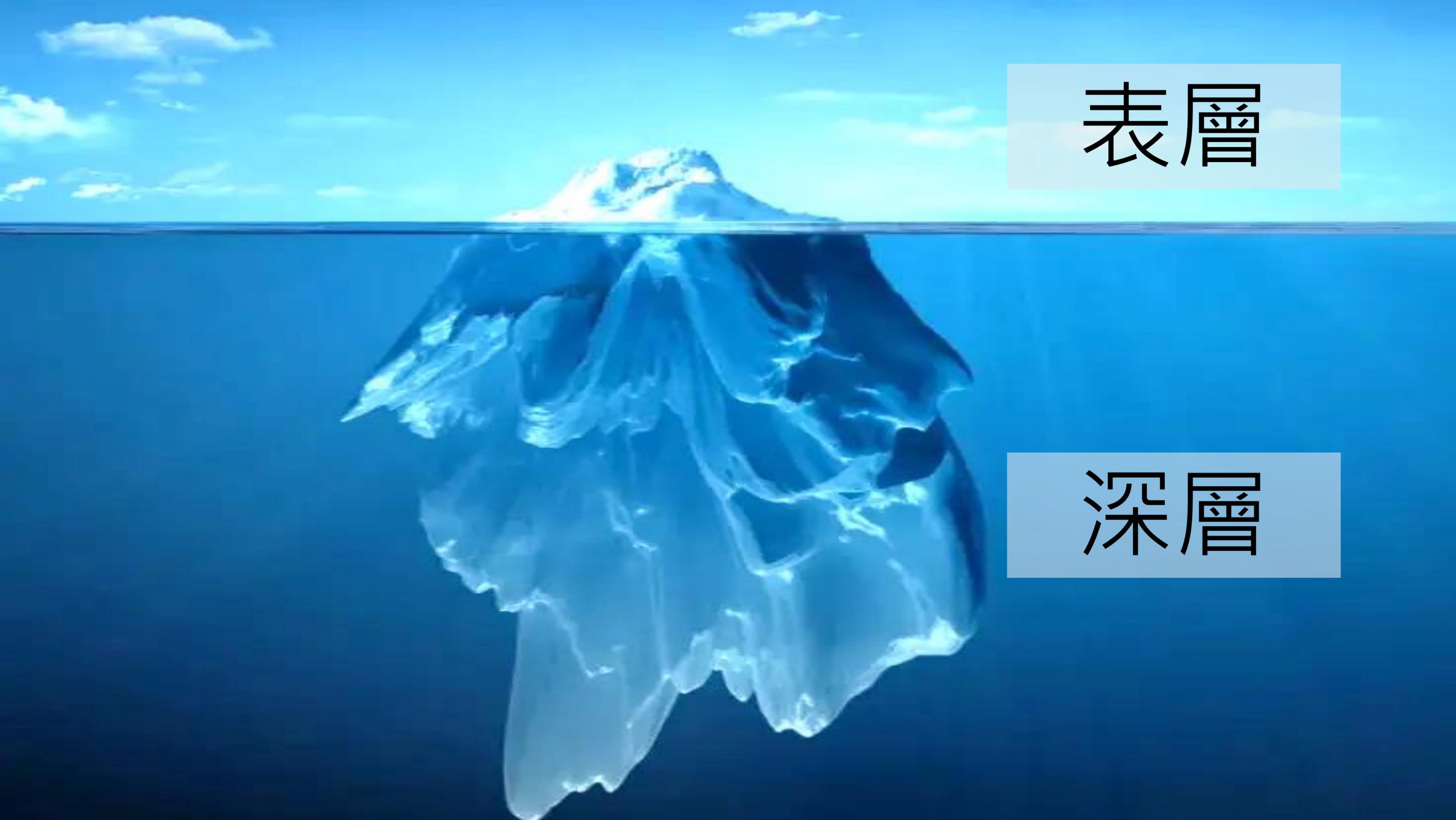
---

給選擇

給空間

給誘因

給信任

A photograph of an iceberg floating in the ocean. The top part of the iceberg is above the water surface, while the much larger bottom part is submerged. The sky is blue with some clouds, and the water is a deep blue. Two semi-transparent grey boxes with white text are overlaid on the right side of the image. The top box is labeled '表層' (Surface) and the bottom box is labeled '深層' (Deep).

表層

深層



放鬆  
冥想

歡迎追蹤



Podcast



你的寶盒 Instagram



你的寶盒 Facebook