

# 家長好好談～與家長溝通

---

杜淑芬

中原大學教育研究所學校諮商輔導組副教授

諮商心理師

# 親子的多元樣貌

---

珍貴的後代～少子化的影響

- <https://www.youtube.com/watch?v=1EX5JDCCVu8>
- 1:07

更多“集體未分化”的父母？

- 慢熟的大學生，不懂得放手的父母
  - 家長LINE群組
- <https://www.youtube.com/watch?v=-Ci7Cnb8HeY>

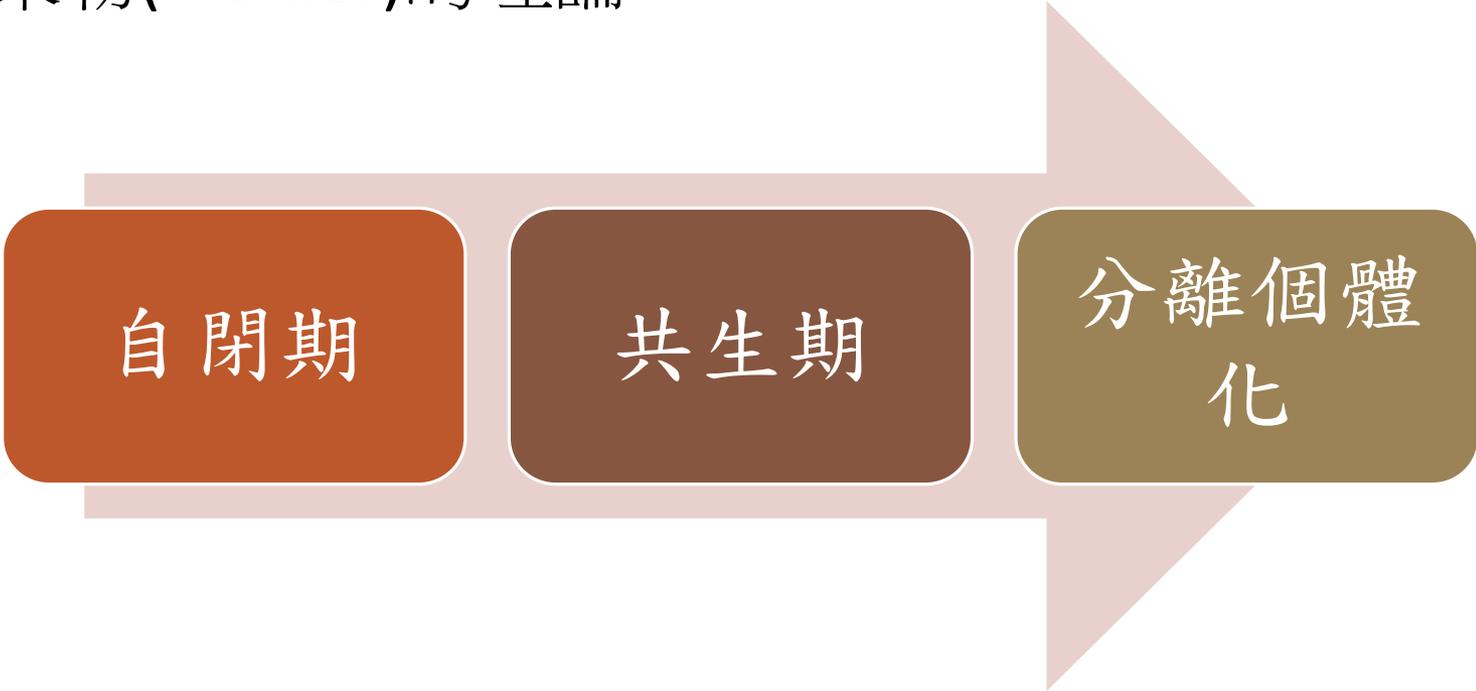
更多類型的親子關係

- 父母與子女的關係多樣化…

# 大學生的生命發展階段 ~ 「分離個體化」的生命階段

---

茱勒(Mahler)的理論



自閉期

共生期

分離個體  
化

# 邁向分離個體化親子課題

---

1. 父母致電請協助孩子到校上課
2. 上課時間太早...請老師盡量排課排晚一點
3. 孩子缺席次數過多，請老師給予通融
4. 孩子面臨1/2邊緣....
5. 孩子想要進研究所，請老師...

# 特殊身心議題的孩子

---

## 特殊身心健康狀況的親師合作

- 情緒障礙、ADHD、自閉症等等
- 孩子有思覺失調症等具有妄想、妄聽等精神疾病的家長

# 父母類型與溝通型態：順服取悅

## 順服取悅、社會化型的父母

- 很社會化、送禮物、安排妥當
- 理解您的難處，但也很能提出要求
- 哀兵
- 關心控制不分家、目的取向

## 感受情緒：身不由己、無法拒絕

## 因應之道：有為有守

- 注意界線問題：小心得寸進尺的問題

# 對立攻擊型的父母

---

特性：不平不滿、咄咄逼人、得理不饒人

情緒充滿、悲憤、激動

因應之道：

- 先處理情緒、情緒下坡時導入自己的想法

這類型的父母，初期衝突、但比較容易接受不同的意見（嫌貨人也是買貨人）

# 遠離迴避型父母

---

害怕溝通

- 不善交際、疏離、理智

低情緒、理性、迴避情緒

因應之道：主動接近、了解期待、回應期待

# WDEP+PS家長溝通歷程



# WDEP 現實諮詢法

W (Wants) 需要和期待為何？

D (direction & Do) 方向為何？做了什麼事情 → 方向？

E (evaluate) 評估 D → W？

P (Plan) 找出可行計畫

# 納入家長和學生於參與解決問題的歷程

---

- 重要的問題，盡可能面對面溝通
- 在你提供回應前，邀請家長/學生提出需求和期待
  - 華人習慣迂迴的溝通，因此要重複您對家長期待的理解
- 讓家長/學生參與問題解決的歷程
- 協助家長/學生在方案中扮演一個有益的角色

# 正向觀點與情緒支持

## Positive & Supportive

---

Read ( 閱讀—傾聽 )

Reflect ( 反映—摘述 )

Reframe ( 重新架構/提供正向觀點 )

Referral ( 轉介 )

# Read（閱讀—傾聽）

---

澄清/了解家長想要溝通的事件

- 避免預設立場

傾聽他/她的故事與心情（傾聽）

# Reflect（反映—摘述）

---

同理理解父母的情緒與感受

摘述家長的語意、確認訊息的完整性

讓他/說明自己溝通的期待

# 傾聽與覆誦技巧

---

以家長為主體

# 傾聽

---

傾聽的姿勢

傾聽是用耳、十目、一  
心

聽

心

# 傾聽不只是聽、是「溝通」

---

傾聽要讓對方覺得你在聽

- 常見的問題
  - 「你講、我有在聽啦！」
  - 對方話還沒講完，急著插話。

聽清楚，有助於溝通

# 基本功～覆誦

---

就是要做鸚鵡

練習基本功～

# 摘述語意

---

將對方講的話作摘要，說給對方聽

用下列的語法

- 「你的意思是…」
- 「我聽起來…」

# Reframing（重新架構/提供正向觀點）

---

- 感謝您對我的信任，願意和我討論這一件事情
- 孩子這次的事件，讓我們看到他需要幫忙的地方，我看起來也是正面的事情。
- 有您這麼支持的父母，孩子很幸福。但現在，孩子似乎面臨一個人生重要的功課，就是學習為自己的人生負責，為自己的未來努力，一方面我們要給予支持，一方面我們也要幫助他學習。...

# Referral（轉介）

---

何時需要轉介？

- 與家長溝通遇到困境，此時可以引進諮商中心的資源
- 判斷父母需要心理諮商資源的協助
- 孩子需要轉介諮商中心協助學習、生活或情緒適應的輔導，取得父母的理解

# 謝謝聆聽

---

