關愛溺愛錯愛

 ◎劉夢齡諮商心理師

 泰北高中 2012/10/19

1. 問題與改變
2. 小改變

找出建立好習慣的方法

1. 大改變

需要一段較長的時間來完成改變

現況→外力→混亂→練習→整合→新模式

1. 糾纏於互動的家庭

家庭與親子關係糾結，孩子出現離家違法等嚴重問題行為

此時表面的問題相對不是重點，改變家庭與親子關係比甚麼都重要。

需要專業的系統關點協助家庭了解舊模式，發展新互動。

◎電影小太陽的願望(1小時--11小時11分47秒)

 4.調整親子互動，有助於子女的身心發展

1. 關愛：既民主又有威信

 孩子需要感覺被愛，需要了解自己的特質，需要有情緒智能，需要學會思考，需要人際技巧，需要發展現實感，需要目標與希望，需要問題解決技巧，也需要堅持度和挫折忍受力。

〈小測驗〉

 §管教風格小測驗(民主？嚴苛？溺愛？忽略？

 §寫出子女的優缺點

 1.有界限

‧沒有界限的溺愛：我喜歡你就喜歡、你不會我來幫你、太危險你不要做、專心讀書其他不用管

‧尼特族：：不升學、不進修或參加就業輔導，中日無所事事的青年。在英國指16-18歲年輕族群；在英是指15-34歲年輕族群。尼特族是世界性的社會問題，主要在經濟發達的國家增長，中國大陸叫啃老族、台灣常被稱為米蟲。分為眼高手低型、喪失自信型、自閉型、家庭溺愛情型四種。

‧父母的界現困難：投射、遷怒、三角關係(雕塑問題與界限)

2.同理心

1.非語言的同理

2.傾聽的同理

3.語言的同理(用語言回應孩子的情緒)

◎少年小樹之歌

◎曹操三國赤壁戰敗安慰屬下

◎御宅族；熱中於動畫、漫畫與電腦遊戲等青少年文化的人。熱衷於主流文化，甚至是職業領域中具有較深造詣的人。

◎練習聽生命故事五分鐘

◎父母效能訓練(新雨)

4.孩子利用父母的同理心

3.領導力

1.訂立合理又彈性的家庭規則，以及孩子的成長目標，提供孩子實踐的方法，堅持到底。

2.彈性的家庭規則

 一定要遵守的、親子可以討論的、孩子可以自己決定的

3.合理的成長目標

同時要求許多事，不如一次只要求一或兩件事。

給目標，允許孩子有空間決定怎麼做與嘗試失敗。

 根據孩子的特質與困難，適度調整原訂目標，允許分級完成。

 ◎幫孩子戒網路成癮的分級方法

 5.父母的困難：太要求完美、太在意他人眼光、軍事化管理或主管心態

 ◎海洋天堂(教自閉兒學下車學掃地56分-1小時07分)

4.衝突與和好的技巧

◎翻滾吧阿信(12分至26分)

1. 改變觀點

衝突可以帶來親密，是從差異中相互學習的機會

衝突不必要搞得你輸我贏你死我活

親子依附關係的修復往往要經歷「衝突→和好」的過程

1. 尊重彼此的需求 ◎兒子撞車事件(故事與雕塑)
2. 允許表達憤怒
3. 同理對方的心情，幫助彼此穩定情緒，緩和機動
4. 創意思考
5. 決定能滿足雙方需求又符合現實的新方法
6. 必要時可以喊暫停
7. 事後反思與改進新方法

參考資料(一)

青少年問題行為的嚴重性

**輕度問題行為(加強對話)**

‧違規或故意炫耀來測試父母的底線

‧仍有許多順從和有利於社會的行為

‧不對人和財務暴力相向

**中度問題行為(對話與界線)**

‧反抗的模式較持續

‧課業表現不佳，接近被當邊緣

‧經常和家人吵架，包括咀咒、威脅、暴怒

‧不會對家人施暴

‧可能喝酒或嗑藥

‧可能陷入複雜的性關係

‧若有違法行為，程度很輕

**嚴重的問題行為(恢復關係)**

‧可能嚴重危及青少年或其他家庭成員

‧有離家出走或在外過夜的習慣

‧每天使用單一或多種藥物

‧已有違法的問題

‧偷竊家中財物

‧肢體暴力

**‧**在學校有逃學、成績不及格或嚴重的行為問題

 ※摘自「青少年與家族治療」約瑟夫米庫契

參考資料(二)

兒童氣質縱貫研究

活動水準：個人動的方式和動的多寡

節奏性、規律性：如飢餓、睡眠、排泄等生物循環的可預測性

接近或退縮：對新刺激、食物或人的最初反應

適應程度：最初反映被修正往期待方向的難易程度

反應閥：引起反應所需刺激量

反應強度：個人反應的有力程度

情緒的品質：快樂觀喜友善，或不快樂不高興不友善

被分神的程度：個人行為不容易被無關的刺激改變或干擾

注意廣度和堅持性：進行某個行動，以及在面臨阻礙時會持續的久暫。

**氣質的三種型態**

1.輕鬆自在的孩子

2.麻煩的孩子：較不安、生物節奏不規律、情緒表達較強烈

3.慢吞吞的孩子：溫和，新經驗適應較緩慢

**大腦的九種學習能力**

注意力(細節或整理、專注或不專注)

記憶力(短期、工作、長期)

語言系統(即興語言與學術語言、具象語言與抽象語言、基礎語言與高層次語言、接收語言語表達語言)(語音、語素、語義、語句、文章、語言學)

空間系統(結構、)

順序系統(聽覺、視覺、動作順序、時間感)

動作系統

社交思考系統

高層次思考系統