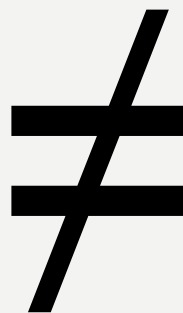


『心』的 溝通方式

花蓮縣學生輔導諮商中心
游雅婷 心理師

我覺得在跟孩子溝通上最困難的是.....





我擔心你未來會過得很辛苦。

我希望你能多陪陪我。

我擔心你會很難融入學校生活。

拍影片能幹嘛？還不趕快讀書！

你又要出去玩，最好就都不要回家！

你看，別人都不會這樣！

情緒

期待

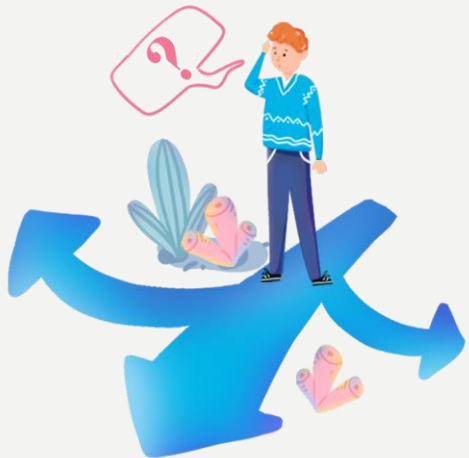
需求



當下狀態

過去經驗

他人眼光



選擇

沒有絕對正確的選擇，端看您想要獲得什麼結果

『心』的選擇

- 找個適合的時機
- 坐下來、好好看著對方
- 感謝自己、感謝對方
- 我訊息

感受

事實

期待

我覺得...

因為...

我期待...



我擔心你未來會過得很辛苦。

拍影片能幹嘛？還不趕快讀書！

我覺得蠻擔心的，因為我不確定拍影片能不能穩定賺錢，我希望你未來有能力照顧自己。

我希望你能多陪陪我。

你又要出去玩，最好就都不要回家！

我覺得蠻失落的，因為很少有時間能夠跟你好好待在一起，我希望你能夠安排一些待在家裡的時間。

調整這回事...

- 允許自己沒辦法馬上做到
- 允許對方跟自己一樣，需要一次次的練習
- 允許結果依然不如意
- 允許自己向他人求助

我覺得我們的溝通出現困難，
我不知道你發生什麼事情，
我希望你能告訴我你的感覺、想法，以及期待。

面對孩子，我未來想嘗試.....



Q & A

聽到、聽懂、好好說。