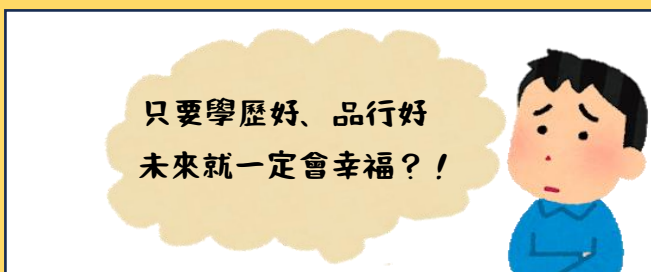


過曝世代的孩子有他們獨有的時代文化。而這種文化和精神和我們過去所學到的價值觀有很大的差異，導致我們在和孩子溝通的過程中常會感到無奈與擔心，甚至對於建立關係感到挫折。本期的宣導月刊將帶著大家探索過曝世代下親子關係的挑戰，並提供幾項建立教養界線與維繫關係的方法，幫助大家在師生關係及親師互動上不再灰心。



請想想看，人生真的有所謂的「公式」嗎？

◆ 脆弱的孩子 + 高度擔憂的家長 = 控制的開端

「因為我們經歷過，所以我不想讓他走錯路！」

「你牽他走的時候都不見得走得好，你放手還得了？」

沒有人可以預知未來，因此，所有試圖控制當下來防範未來的做法，在邏輯本質上都是徒勞無功的。所以傳說中的人生公式並不是絕對的。

身為青少年的重要他人，我們應該要透過「觀察」看見孩子的各種面貌，進而理解他們的能力與渴望，最後找到合適的關係界線，避免造成孩子過度的「依賴」，最後喪失獨立闖蕩的動機，形成惡性循環。

◆ 觀察孩子的不同面向以找到合適的關係界線



觀察面向	觀察要點
1. 觀察孩子對於 <u>社會規範的尺度</u> (註1)	● 觀察指標：有標準 > 沒有底線 當孩子能說出一套自己看待事物的看法時，表示孩子的內心有一道心理和認知的底線，這好過於「沒有底線」。故我們應該把握各種機會來觀察孩子心中的尺(價值觀)，協助他們進行不斷的調整。
2. 觀察孩子自我成就的動機	● 觀察指標：作用力 = 反作用力 在意與恐懼是一體兩面的結果，當我們越努力，也就越容易擔心事情失敗後所帶來的挫折和否定感。因此，在孩子追求社會性肯定的過程中，除了鼓勵之外，我們更要讓孩子了解「做這件事的意義」，以避免孩子歷經反覆的自我否定後，喪失勇氣，往「躺平(註2)」邁進。
3. 觀察孩子人際關係的品質	● 觀察指標：「質」與「量」都重要 「朋友多、交友廣闊」和「朋友少但互動深入」是兩種不同的人際關係模式，無論是哪一種，都是重要的人際交往能力。

*註1：「社會規範的尺度」是指一種和他人互動的心理規則與價值觀，但人們不一定會套用這個標準來要求自己。

→例：抱怨「同學做事不負責」，自己卻沒做好

*註2：「躺平」是指「對於生活充滿疲憊感，決定以最低生活品質為標準，拒絕努力、盡力敷衍」的現象。

✧ 教養心法 1：讓渡權力，開啟新溝通模式



親子衝突多源於一方（有權者）打破了「權力不平衡」的曖昧，讓一方感受到被壓迫的氛圍。

不使用「權力不對等」的句型

- 我說了算！
- 我數到 3，你試試看！
- 你給我_____！



重新分權，維持有效溝通

- 把權力分給孩子，讓他依照這些權利表達自己的立場、意見與觀點。
- 換句話說：你有什麼想法？你會怎麼做？

✧ 教養心法 2：放下教養焦慮，孩子表現≠你的價值



你是先成為一個人，
才成為孩子的母親／父親／老師



1. 察覺焦慮的背後成因(自我需求)
2. 不將內心需求或價值觀投射在孩子身上

✧ 教養心法 3：孩子犯錯時，避免引發羞恥感



✕ 羞恥感：促使逃避錯誤、丟臉

○ 愧疚感：促使承認錯誤



1. 說出「孩子行為所造成的困擾」；
不說「具貶低意味（註 3）」的語句
2. 接納孩子、自己的脆弱（不理想）

* 註 3：例如「臉都被你丟光了！」、「丟臉！」

✧ 教養心法 4：跳脫「學不好=不聰明」的框架



學習



優勢能力（擅長／喜歡科目）



學習如何學習（學習方法）

學習結果不如意可能是因為在「不擅長的領域中」使用了「不適合自己的學習方法」！

我們可以和孩子討論先前的方法為什麼沒效，跳脫「學習＝智力」的框架，回到技巧、策略上的調整。

➤ 結論

過曝世代的孩子所經歷到的環境及要面對的人生課題都和我們過去大不相同。

因此，在面對這群孩子時，我們需要跳脫過往的思考模式，給予孩子說出內心話的機會，開啟有效溝通，以陪伴這群有著自我評價低落、害怕挫折的孩子一同在安全感低落的世代找到自己的人生出路。

下期的月刊將會帶著大家進一步探索：當孩子遇到人際問題、成天想上網時，我們能做出的應對措施及相關處理原則，讓孩子在網路世代中，不再迷失方向。

