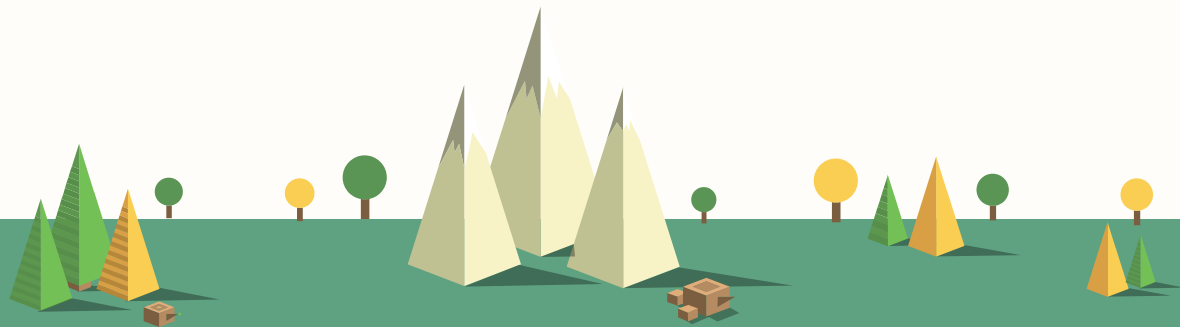


111-1 國立臺南護理專科學校親職教育講座



做孩子的靠山

上善心理治療所

李佳臻 諮商心理師

講座綱要

大山
養成記
01

+

小山
探險記
02

+

大山
牽小山
03

+

山與山
相依
04

成為家長之路

孩子的愛與傷

親子相處撇步

化危機為轉機





01 大山養成記

ONE

成為家長之路



Respect



家長是孩子的專家



天下
家長心

我願為孩子付出一切

我給的是孩子真正想要的嗎？

我願孩子過得比我好

實現的是孩子的或我的人生？

我將一生為孩子牽掛

孩子感受愛或不信任與壓力？

我不是個夠好的OO

是否記得給自己安慰和肯定？

Question



我瞭解孩子嗎？



從感同身受開始。



02 小山探險記

TWO

孩子的愛與傷

青少年
議題



孩子
談親情



我愛自由，也很愛你



愛有多深，傷有多重。

孩子
談人際



有沒有人喜歡我真實的樣子？



喧鬧的人群，孤獨的自己。

孩子
談愛情

“我
想要安全感，
我不懂愛自己”

從被愛感受接納，從失去頓失所依。

孩子
談學涯

“談不上喜歡，只為了生活”

完美得一無是處，拙劣得習得無助。

孩子
談生活

“ 在自己的時區裡迷失步調 ”

世界走得好快，我跟不上也停不下。

孩子
談自我

“ 我的心忘了裝進自己 ”

仰賴他人眼光，忽視內在真實。

孩子
談情緒

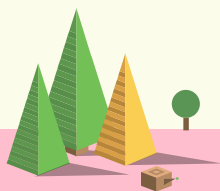
“ 我需要練習與自己共處 ”

一切都在失控，快樂離我遠去。

孩子
談創傷

“ 我裝不在意但不曾抹去 ”

痛得體無完膚的過往，至今仍傷。



03 大山牽小山

THREE

親子相處撇步

基礎
撇步

關懷

傾聽

同理

肯定

進階
撇步

表達

揭露

設限

求助

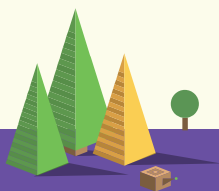
求助
資源

學生輔導中心

身心科

衛生局
心理諮商所
心理治療所

1925
1980
1995



04 山與山相依

FOUR

化危機為轉機

傾聽一段嘆息。

沒關係

+

辛苦了

+

抱抱



辨識有聲無聲的吶喊

留下的



負向留言
道別訊息
心愛東西

丟失的



缺曠失聯
巨幅轉變
分送物品

突然的



創傷事件
親友驟逝
社會效應

暖心
回應

不要想太多

我理解你的感覺

你就是太...

我看見你的努力

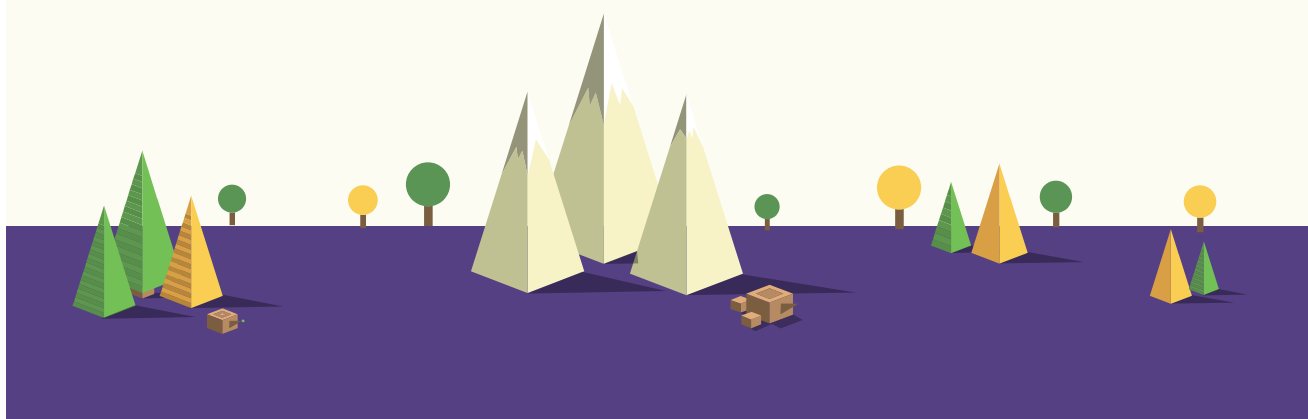
早跟你說...

我心疼你的受傷

你...試試看

我說的是真心話

做孩子的靠山，
讓孩子願向我們求助。



讓愛無礙
無所不在

