

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

成為家長之路

+

小山  
探險記  
02

孩子的愛與傷

+

大山  
牽小山  
03

親子相處撇步

+

山與山  
相依  
04

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

