

臺北市政府警察局少年警察隊文山少輔組宣導事項

全國疫情三級警戒延長至 7 月 12 日，家長及青少年朋友亦待於家中防疫，因而也延長親子間相處時間，此刻一如何與家中青少年好好相處，有效的親職溝通就變得更為重要！

本(6)月份臺北少年花露米主題為「親職溝通」，參考《跟阿德勒學正向教養-青少年篇》書籍，運用輕鬆漫畫呈現正確親職溝通方式：

- 一、 與青少年建立連結的 7 個技巧：(1)站在青少年的角度思考與同理(2)學會傾聽，保持好奇 (3)停止擔心別人怎麼想-做對子女最好的安排 (4)以鼓勵取代責罰 (5)確實傳達愛的訊息 (6)與孩子一起討論解決的方法 (7)達成相互尊重的協議
- 二、 有效溝通可以這麼說：家長必須先勇於說出感受，善用「我感覺」公式(我感覺____，因為____，我希望)來和孩子好好說話，例如「我為你拿到不錯的成績感到高興，因為我知道你為它付出多少努力！」、「當你打弟弟時，我真的覺得很生氣，因為我不喜歡暴力，我希望你能想想怎麼以其他方式來表達你的感受，獲得你想要的東西。」
- 三、 3C 產品使用守則：停班不停學，3C 產品，儼然成為學習上的使用工具，少輔組建議家長可與家中孩子一起討論出一專屬《我們家》的「3C 產品使用守則」，例如「建立自家的 3C 圖書館」、「將手機移至『電子產品停車場』」、「關心孩子都在玩甚麼、看甚麼」、「針對具爭議性的網站進行正向的討論」以及「電子產品的維護」等。

與青少年相處，最重要的元素就是「傾聽」，家長應該瞭解少年行為背後的感受、尊重不同的觀點並保持同理及好奇心。防疫宅在家，臉書「讚」起來！臺北市政府警察局少年警察隊針對家中有青少年之家長，分享溝通、衝突處理與相互尊重等正向教養法，提升家長親職溝通技巧。相關正向親職溝通內容，請上臺北市政府警察局少年警察隊「臺北少年花露米」粉絲專頁查詢。

與青少年建立連結的 7個技巧

1 站在青少年的角度思考與同理



2 學會傾聽，保持好奇



3 停止擔心別人怎麼想-
做對青少年子女最好的安排



4 以鼓勵取代責罰



5 確實傳達愛的訊息



6 與孩子一起討論解決的方法



7 達成相互尊重的協議



《跟阿德勒學正向教養-青少年篇》

臺北市政府警察局少年警察隊 關心您!



臺北少年花露米

6月7日下午1:35 · 🌐



[有效溝通，可以這麼說]

當您看到「溝通」兩個字時，首先想到什麼？我們猜您想的是說話💬。

許多父母以為他們抱怨的是孩子不聽他們說話，但事實上，他們在意的是孩子不順從他們的意願。

請注意，是「傾聽」👂👂，而不是說話，才是構成溝通的主要元素。

當父母問我們 為什麼孩子不聽我的話？

我們會問他們：您有教孩子怎麼傾聽嗎？換句話說，您自己先傾聽了嗎？

幫助傾聽的技巧：

- 1 了解行為背後的感受，比行為本身來得重要
- 2 尊重不同的觀點
- 3 表現同理心
- 4 保持好奇心
- 5 讓我們多談談最後這個問題（還有其他事困擾你嗎？）

📍而有效溝通，必先勇於說出感受

「我感覺」公式（我感覺____，因為____，我希望____）

下列示範：

○我為你拿到不錯的成績感到高興，因為我知道你為它付出多少努力

✗我感到很驕傲，因為你拿到好成績。

(這個感受結束在「成績」，而非過程中的努力)

○看到你成績單上的紅字，讓我感覺很難過，因為我擔心你會不會錯過對你有所助益的學習機會。我希望你能再好好思考，究竟讀書對你有什麼意義。

○當你打弟弟時，我真的覺得很生氣，因為我不喜歡暴力。我希望你能想想怎麼以其他方式來表達你的感受，獲得你想要的東西。

實用練習：

- 1 上網搜尋情緒臉譜圖
- 2 回想某個不論你用什麼方法，都無法與青少年子女有效溝通的情境，參見情緒臉譜圖中，找到最能描述你在當時情境中所感受到的情緒符號，以及感受性詞彙。
- 3 用我感覺公式的句型造句，在我感覺之後，採用情緒臉譜圖中的詞彙，將這個句子默唸一遍，感受其中的差異。

內文摘錄自：

《跟阿德勒學正向教養青少年篇》
-日月文化出版

#跟阿德勒學正向教養青少年篇
#防疫心生活_親職溝通一起來
#臺北少年花露米關心您





臺北少年花露米

17 小時 · 🌐



「你不要再玩手機了！」 😡

「你有在聽我說話嗎？」 🙄

當孩子沈迷電子產品時
該怎麼處理比較好呢？

根據心理學的「禁果效應」指出 📖
當您越是厲聲喝止、
反而容易在管教上造成反效果唷！ 😞

現在科技日新月異 🌟
疫情嚴峻、停班不停學 📖
3C產品，儼然成為學習上的使用工具 🖥️
相信很多米粉們都想詢問「該怎麼適當且正確的使用
呢？」

Follow me 🙌

米哥建議家長可與家中孩子一起討論出 ➡️ 專屬《我們
家》的「3C產品使用守則」 🗣️

一起訂出明確的規範 🍌
不僅可增加親子間良好溝通的機會 🧑🧒
也能使孩子充分瞭解每項規定背後的意義 🤝
使孩子能更安全、適當地使用3C產品 💪

↓ 米哥和米粉們分享一些使用守則的範例供大家參考
唷！ ↓

🎯 3C產品使用守則

- ✅ 建立自家的3C圖書館
- ✅ 將手機移至「電子產品停車場」
- ✅ 關心孩子都在玩甚麼、看甚麼
- ✅ 針對具爭議性的網站進行正向的討論
- ✅ 電子產品的維護

#防疫心生活_親職溝通一起來

#腦力激盪動起來_使用守則訂起來

#臺北少年花露米關心您

3C產品使用守則

1. 建立自家的3C圖書館(限定每天可出借手機——分鐘)
2. 將手機移至「電子產品停車場」
(例如: 就寢時間不得使用手機, 會影響睡眠)
3. 關心孩子都在玩甚麼、看甚麼
4. 針對具爭議性的網站進行正向的討論
5. 電子產品的維護(例如: 討論出手機壞掉時的維修處理方式、電話費過高時怎麼解決)



f 臺北少年花露米