

## 家長與孩子的共融之路

主持：陳慧津姑娘

### 一、核心心態調整：從「控制者」轉為「支持者」

- 對未成年子女（園丁模式）：  
你是照顧者與引導者。你需要澆水、修剪枝葉（設立規範），提供成長所需的養分。
- 對成年子女（顧問模式）：你是資深顧問。你擁有經驗，但只有在客戶（子女）諮詢時才提供建議，決策權在客戶手中。



### 二、針對「未成年子女」的共融方法(建立安全感與連結)

#### 1. 情緒先決，道理後行

- 方法：當孩子鬧情緒或犯錯時，先處理情緒。
- 話術示範：「我看出來你現在很生氣/很挫折，是因為……嗎？」（先核對感受）。等孩子情緒降溫後，再談行為規範。
- 共融點：讓孩子覺得在家裡表達負面情緒是安全的，不會因此被隔離。

#### 2. 專屬的「精心時刻」(Quality Time)

- 方法：每天或每週設定一段時間（哪怕只有15分鐘），放下手機，全心全意做孩子喜歡的事（玩積木、看動漫、打球）。
- 共融點：透過參與孩子的世界，而不是強迫孩子進入大人的世界，來建立親密感。

#### 3. 賦予適當的決策權

- 方法：在安全範圍內讓孩子做主。例如：週末去哪裡玩？晚餐吃什麼？
- 共融點：讓孩子感覺自己是家庭的一份子，聲音被重視，而非只是「被管理者」。

### 三、針對「成年子女」的共融方法 (建立尊重與界線)

#### 1. 卸下「裁判」身份，停止非請求的建議

- 痛點：家長常說「我是為你好」，但在成年子女耳裡是「你不信任我的能力」。
- 方法：除非子女主動求助，否則忍住不給建議（特別是關於工作、伴侶、消費習慣）。
- 話術示範：將「你應該……」改為「關於這件事，你打算怎麼處理？」或「如果你需要聽聽我的經驗，隨時告訴我。」

#### 2. 像對待朋友一樣對待他們 (客體化)

- 方法：遵守社交禮儀。進房門先敲門、不隨意翻看物品、不隨意批評他們的伴侶。
- 共融點：尊重是雙向的。當你給予他們成人的尊重，他們才願意以成人的成熟度與你對話。

#### 3. 適度「示弱」與「請教」

- 方法：詢問他們擅長領域的問題（如：新科技、流行趨勢、旅遊規劃）。
- 共融點：讓關係從「上對下」變成「平視」。讓成年子女感受到自己的價值，這能極大程度拉近距離。

## 掌心傳畫

玩法：

- A與B一前一後坐著（例如A坐在B前面，或者反過來）。
- 後方的人在前方的人背上，用手指輕輕畫一個簡單的圖案（如：愛心、太陽、三角形、數字）。
- 前方的人憑藉背上的觸覺，在手中的白紙上畫出自己感覺到的圖案。
- 最後比對兩張圖是否一樣。



## 一、對心理健康的重要性

### 1. 建立穩固的自我價值感 (Self-Worth)

· 原理：當一個孩子（無論成年與否）在家庭中被無條件接納，不需要透過「討好」或「完美表現」來換取愛時，他們的自我價值感會內化。

· 重要性：這種孩子長大後，不會輕易因為外界的批評、職場的失敗或感情的挫折而崩潰。他們深知「我的價值不取決於我的成就，而在於我這個人本身」。

### 2. 降低焦慮與憂鬱風險

· 原理：缺乏共融的家庭常充斥著批判、比較和高壓控制。這種環境會讓孩子長期處於戰或逃的壓力狀態。

· 重要性：共融環境允許負面情緒的存在（例如：允許哭泣、允許表達憤怒）。當情緒有出口，壓力荷爾蒙（皮質醇）水平會降低，從而大幅減少焦慮症和憂鬱症的發生率。

### 3. 培養安全依附關係 (Secure Attachment)

· 原理：共融意味著父母是「安全堡壘」。

· 重要性：擁有安全依附的孩子，敢於探索世界，因為他們知道回頭時家長會在那裡支持（而非指責）。這種安全感是成年後建立健康親密關係（伴侶關係）的基礎。

## 二、對社交能力的重要性

### 1. 學習「同理心」與「換位思考」

· 情境：在共融家庭中，父母會示範如何尊重成年子女的選擇，同時理解未成年子女的情緒。

· 轉化：孩子在這種耳濡目染下，會學會「尊重差異」。他們在學校或職場上，更能包容不同背景、不同意見的人，不容易產生霸凌行為或被孤立，成為團隊中善於溝通的協調者。

### 2. 提升衝突解決能力

· 情境：共融不代表沒有衝突，而是代表「安全地處理衝突」。家長不使用權威壓制，而是透過溝通協商。

· 轉化：孩子會學到：衝突不是災難，而是溝通的契機。他們學會用談判、妥協、雙贏的方式解決問題，而不是用攻擊或冷戰來應對。

### 3. 建立健康的「界線意識」

· 情境：對成年子女的共融包含「尊重隱私」和「不越界」。

· 轉化：孩子會明白人與人之間需要界線。這讓他們在未來的社交中，既懂得保護自己（拒絕不合理的要求，如職場騷擾或情緒勒索），也懂得尊重他人（不隨意侵犯別人的空間）。

### 4. 增強自信表達 (Assertiveness)

· 情境：共融家庭鼓勵孩子表達真實想法，且聲音被重視。

· 轉化：這樣的孩子在群體中敢於發言，敢於爭取自己的權益，同時也能自信地接受別人的回饋。這對於未來的領導力培養至關重要。

## 牌牌心理戰

· 玩法：  
玩法是將牌貼在額頭讓別人看，大家討論並決定輸家（通常是牌面最小或最大）的懲罰



### 個案分享：媽媽與兒子的「動漫約會」

林媽媽（42歲）發現 11 歲的兒子越來越不愛說話，整天看日本動漫，她原本很反感，覺得那是浪費時間。

轉變方法：林媽媽改變策略，她問兒子：「這部卡通最厲害的角色是誰？」並試著陪兒子看了一集《鬼滅之刃》。後來，她主動提議週末帶兒子去動漫展。

### 個案分享：退休父親與叛逆女兒的「咖啡廳時光」

張伯伯（60歲）剛退休，女兒（17歲）正值叛逆期，覺得爸爸很囉嗦，在家幾乎零互動，房門總是關著。

轉變方法：張伯伯不再敲門問「功課寫完沒」，而是傳訊息給女兒：「我發現家附近開了一間很漂亮的網美咖啡廳，聽說鬆餅很有名，這週六我請客，帶你去吃，順便幫我拍幾張照片我可以發群組？」

## 神秘摸摸樂

· 玩法：  
準備一樣日常物品（如眼鏡、遙控器、毛線球）。一人蒙眼摸，用語言描述觸感（「硬硬的」、「有按鈕」），另一人猜是什麼。