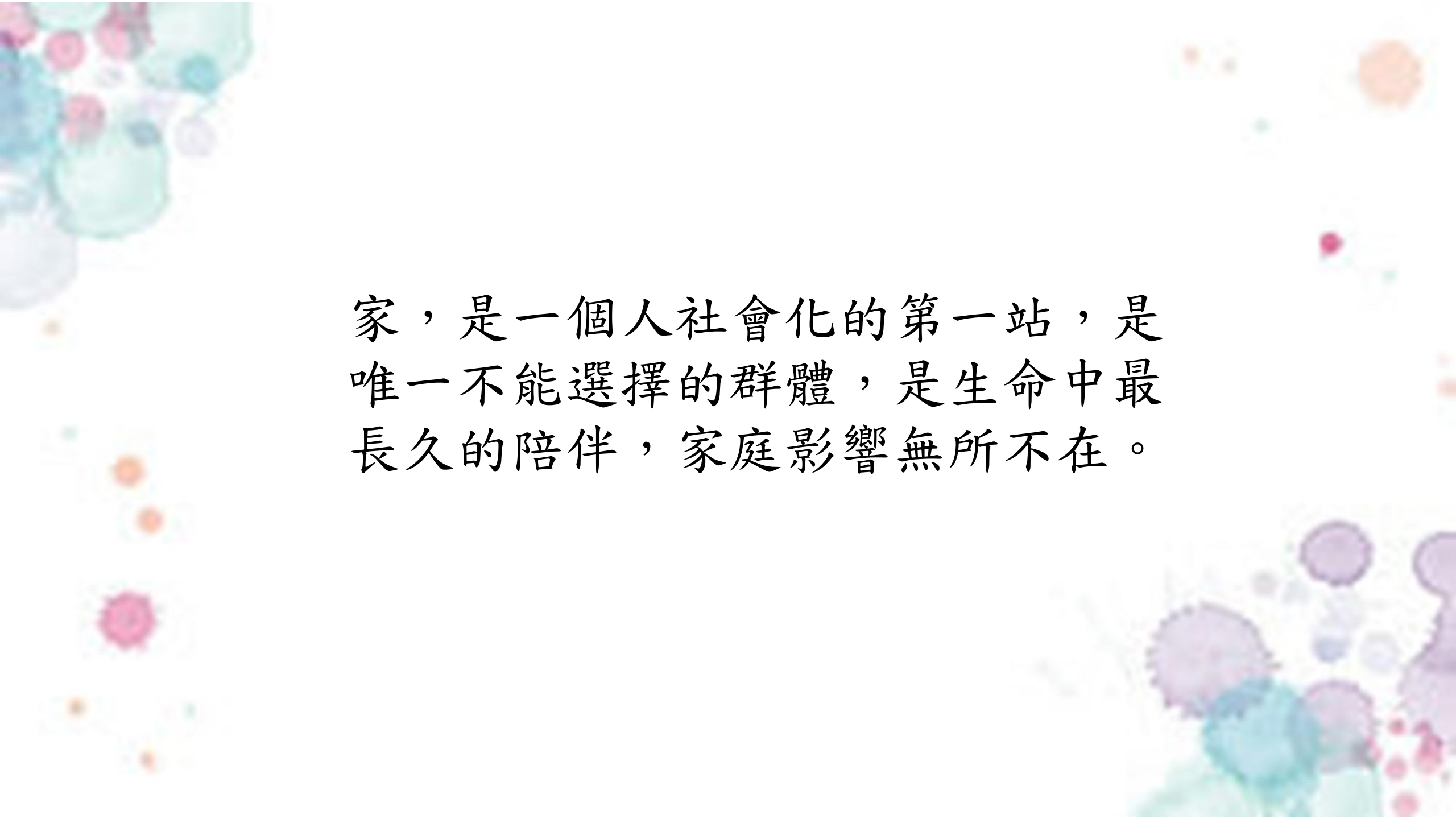


桃園建國國中111學年度親師座談會

數位時代下的親子關係 建立與溝通技巧

講師 張翠芬
111.9.24



家，是一個人社會化的第一站，是
唯一不能選擇的群體，是生命中最
長久的陪伴，家庭影響無所不在。

數據會說話

2020年11月的《親子天下》雜誌，調查全台灣小學五年級到高三的學生，以及家長；這些兒童或青少年中，7成1每天看YouTube超過1小時，更有將近3成的小朋友每天看2到4小時，8%每天看5小時以上。但是，7成9的受訪家長，認為合理時間是1小時以下。



Q10 你想成為 **YouTuber** 的原因是？



小學生

展現自己
特殊才藝



國中生

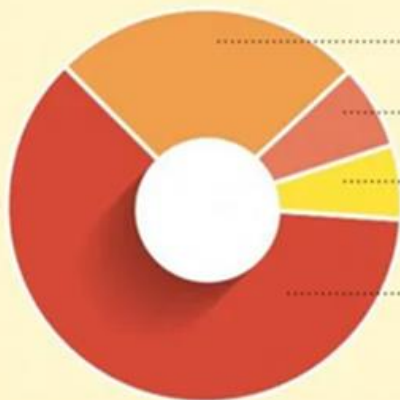
想表達自己的
想法或觀點



高中生

記錄生活

Q11 父母是否支持你當 **YouTuber**?



26% 支持

7% 一方支持、一方反對

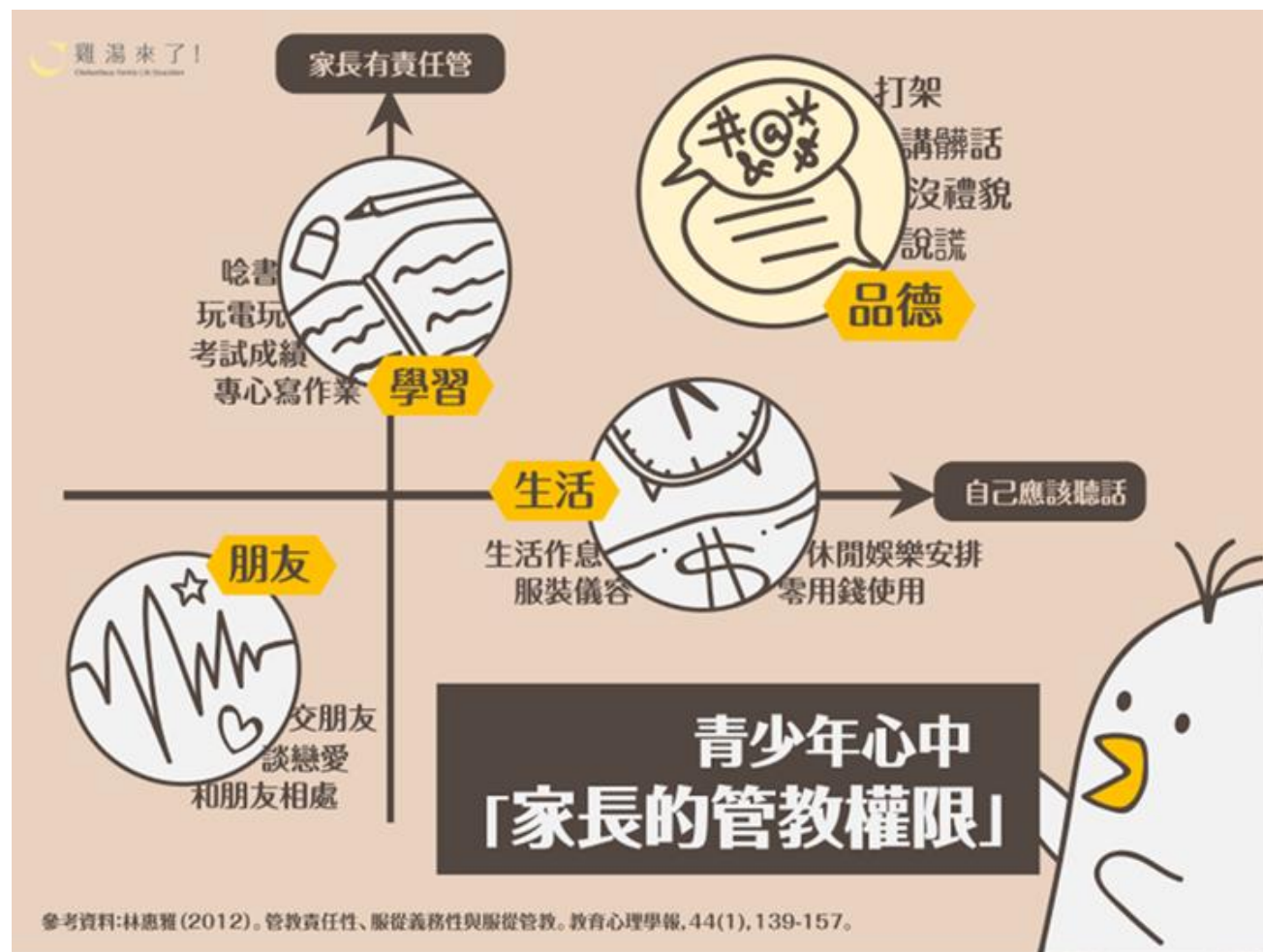
5% 反對

62% 他們不知道我想
成為 **YouTuber**

這個調查只是一個例子，別忘了還有抖音、IG等社群App，當家長與孩子的數位生活產生落差，不知道他們從小追蹤哪些網紅、不知道他們花多少時間在社群平台上、不知道他們如何面對網路陌生人，有時候，就可能發生讓人遺憾的事。

教養思維

對孩子而言，網路不只是玩樂，更是「交友權」



教養思維

過去的電視共賞，變成今日手機電腦個人世界。

陪養網路兒童

雞湯來了!

3 部曲

1 知 | 更了解網路



原來孩子都愛看這個

2 思 | 調整好心態



網路不一定是壞東西
它也是工具

3 行 | 親子一起看



你為什麼
喜歡看這個呀?

參考資料：羅福源 (2010)。家長學與兒童電子媒體網路學習行為因應模式之研究。課程與教學, 22(4), 27-57。

數位時代與教養

1990年代中期至2000年後出生的世代，也被稱作五螢幕世代，電視、個人電腦、筆電、平板、手機，身邊有3C螢幕的科技產品唾手可得。

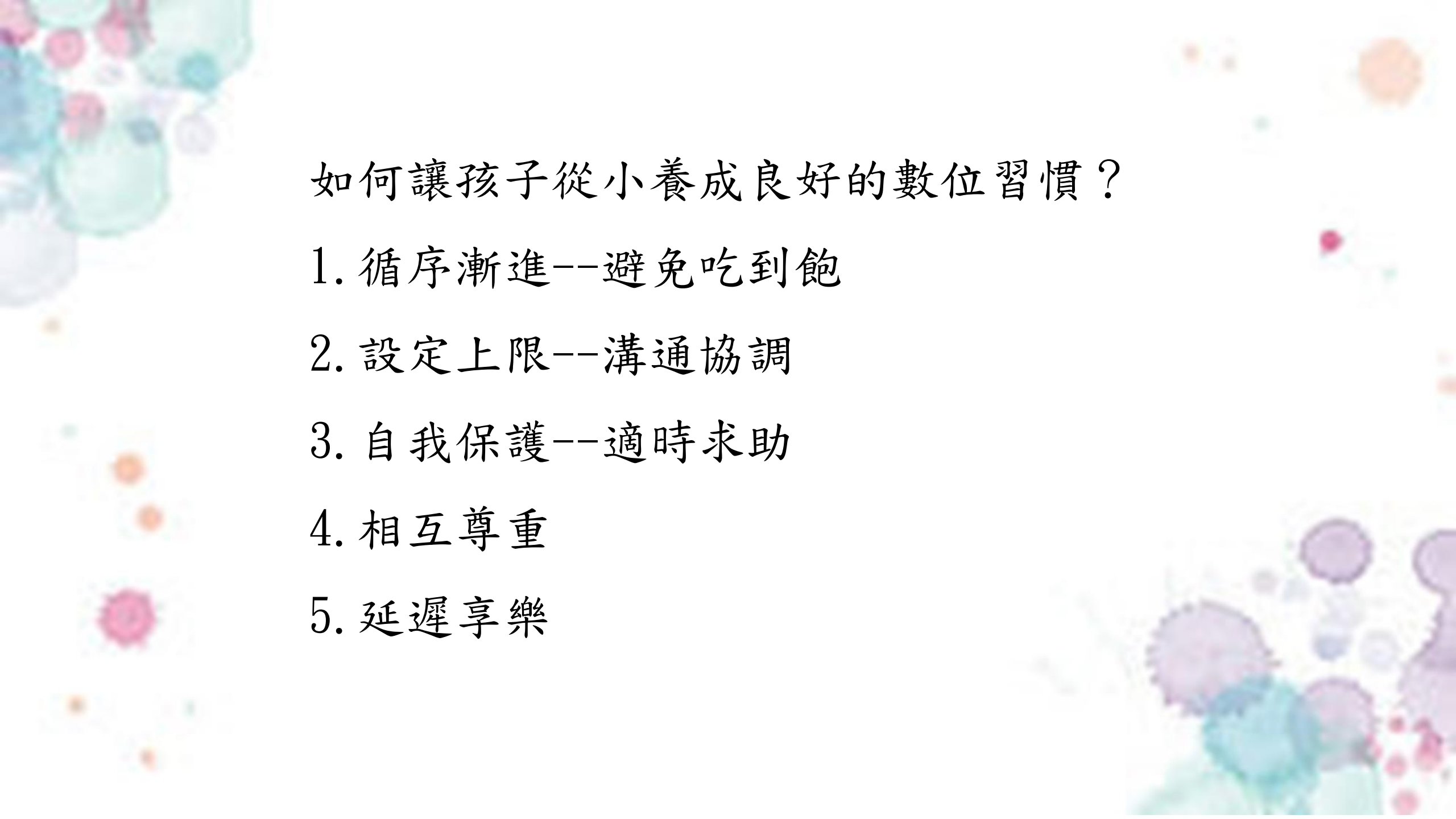
從小就被提供使用平板電腦或是智慧型手機，舉凡社交、娛樂、購物、學習等生活經驗，都與網路息息相關。

另外由於網路「匿名性」的特質，使得青少年更能夠在網路中暢所欲言的說出自己所遭遇到的問題，而不需有所顧忌，所以他們往往可能會選擇利用網路資源來解決所遭遇的問題。

網路色情與網路犯罪等層出不窮的問題中也不難看出網路取代電視的趨勢。

這對父母而言，在管教上面臨新的挑戰。

請各位家長想一想，電腦網路的興起，對你在教養孩子方式或行為上是否有所變化？



如何讓孩子從小養成良好的數位習慣？

1. 循序漸進--避免吃到飽

2. 設定上限--溝通協調

3. 自我保護--適時求助

4. 相互尊重

5. 延遲享樂

教養方式與親子溝通

1. 您是否了解您的孩子用電腦做什麼？

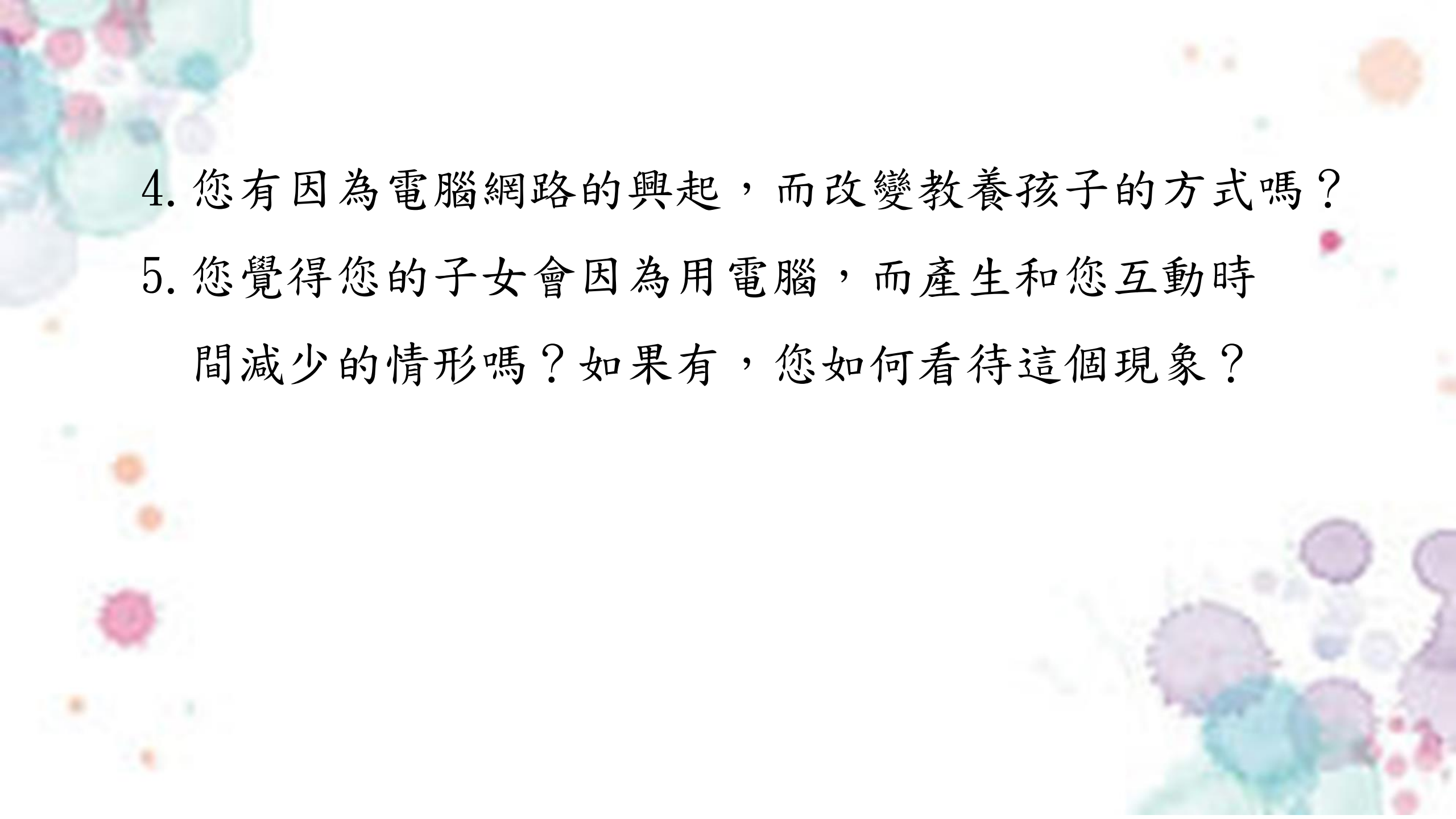
最常使用電腦的什麼功能呢？

2. 您會請教子女關於電腦網路方面的知識嗎？

如果會，這樣的情形是否有助於你在家庭中親子
互動的親密性？

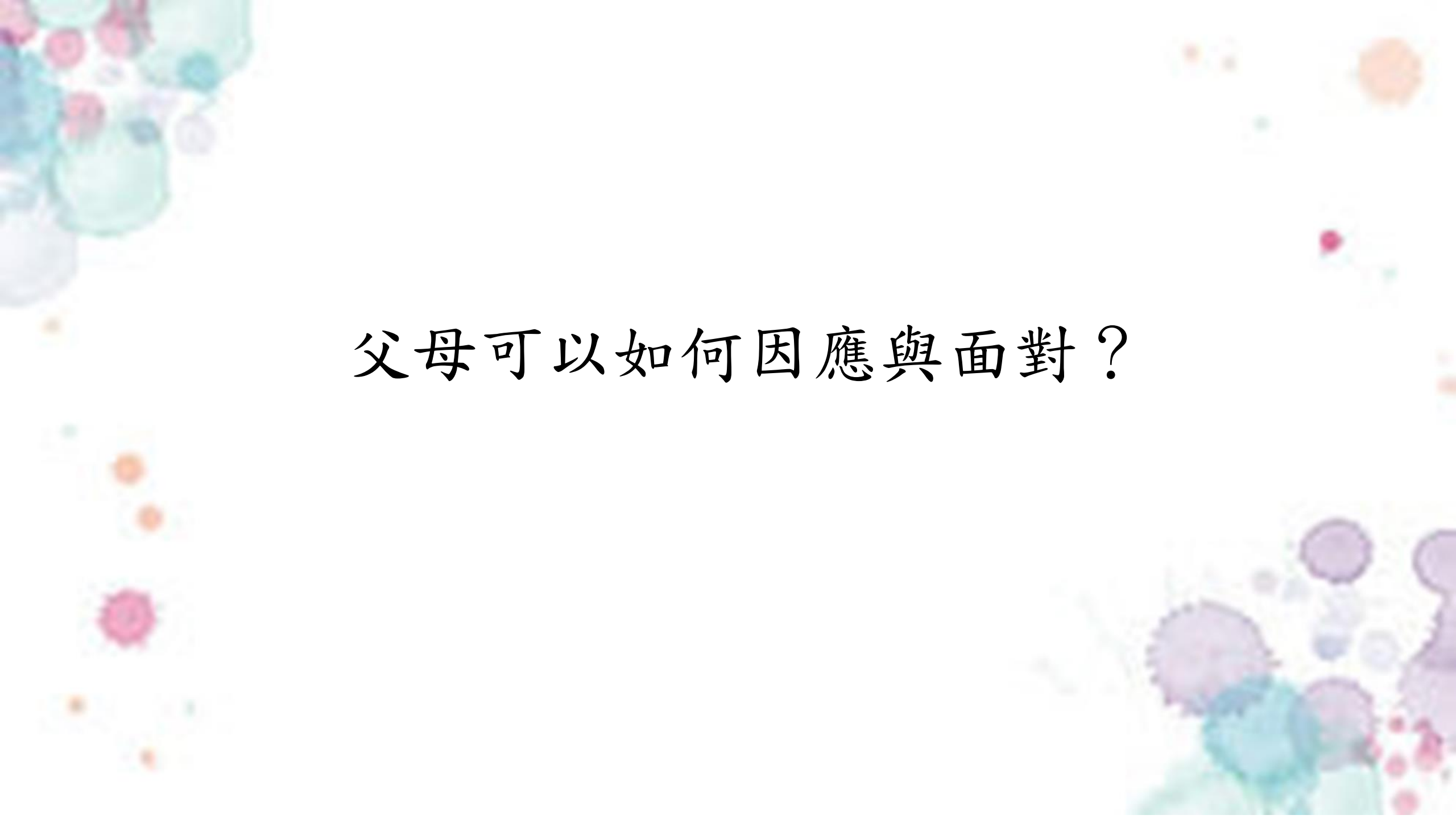
3. 您的孩子會主動跟你討論電腦網路的事嗎？

如果會，這樣的情形是否有助於你們之間的親密性？

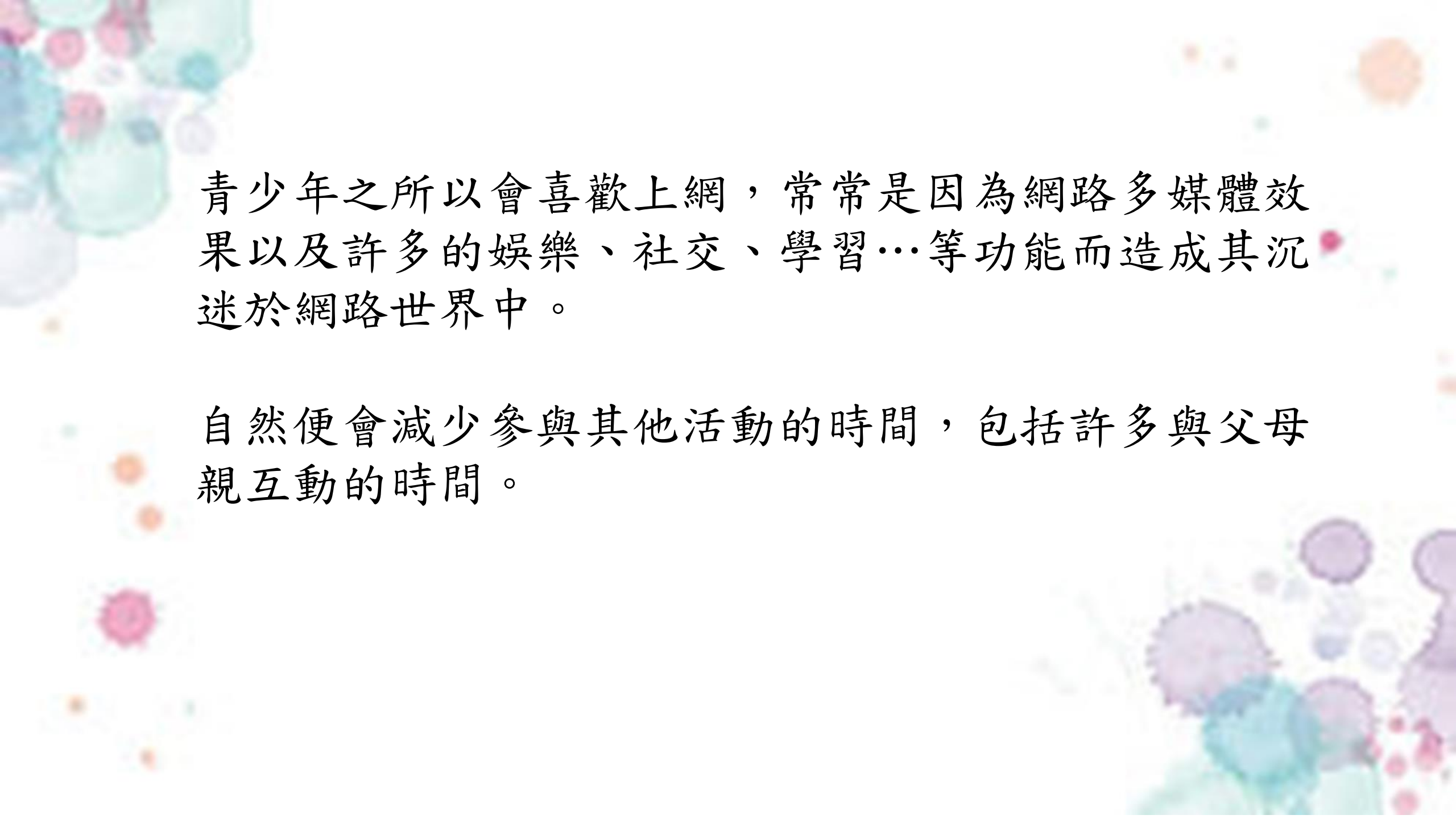


4. 您有因為電腦網路的興起，而改變教養孩子的方式嗎？

5. 您覺得您的子女會因為用電腦，而產生和您互動時間減少的情形嗎？如果有，您如何看待這個現象？



父母可以如何因應與面對？



青少年之所以會喜歡上網，常常是因為網路多媒體效果以及許多的娛樂、社交、學習…等功能而造成其沉迷於網路世界中。

自然便會減少參與其他活動的時間，包括許多與父母親互動的時間。

面對數位時代，孩子該如何與之共處？

一派父母認為數位是不可擋的洪流，完全開放孩子使用，卻忽略網路世界可能帶來的問題。

另一派則覺得網路世界太可怕，完全禁絕孩子使用，能封鎖多久就多久，卻忽略它與生活的關聯。
你們是哪一派？

其實，最好的方式是取其中庸，開放同時也予以規範。

1. 給不給手機？重點在自我控制力
年齡小的孩子，「必要才可以」。
年齡稍長的孩子，評估重點不在於年齡，而是「自我控制能力」。且他們需利用手機進行線上學習，是學習上的需要。
2. 讓孩子了解無論手機、平板、筆電或電腦，都是父母「借」給他的，建立所有權的觀念，以防「給出去、收不回」的窘境。

3. 事前做約定，讓孩子學習信守承諾

事前做好約定。比如，父母可以與孩子協商，訂下雙方都認同的時限，等時間一到，就能名正言順收回手機，孩子再怎麼不情願，多會遵守承諾。

3C世代躲不開數位科技帶來的改變，父母的陪伴，才是最關鍵的解藥。

家長與其擔心 不如培養孩子的思辨與自我管理能力
另外，家長本身不能恐懼科技，唯有善用科技，才能教育孩子建立正確的上網觀念。

溝通有愛無礙

為了達到有效溝通，我們必須意識到自己的每個想法與感受，並能帶著同理心清晰地表達出來；也要鼓勵對方這麼做。溝通不只有說話，還有情緒表達。

譬如媽媽晚上打電話給青春期的兒女，表面上是生氣的口吻：「怎麼都不回家吃飯？」但她真正想說的可能是：「我很想你，希望你回來一起吃飯。」

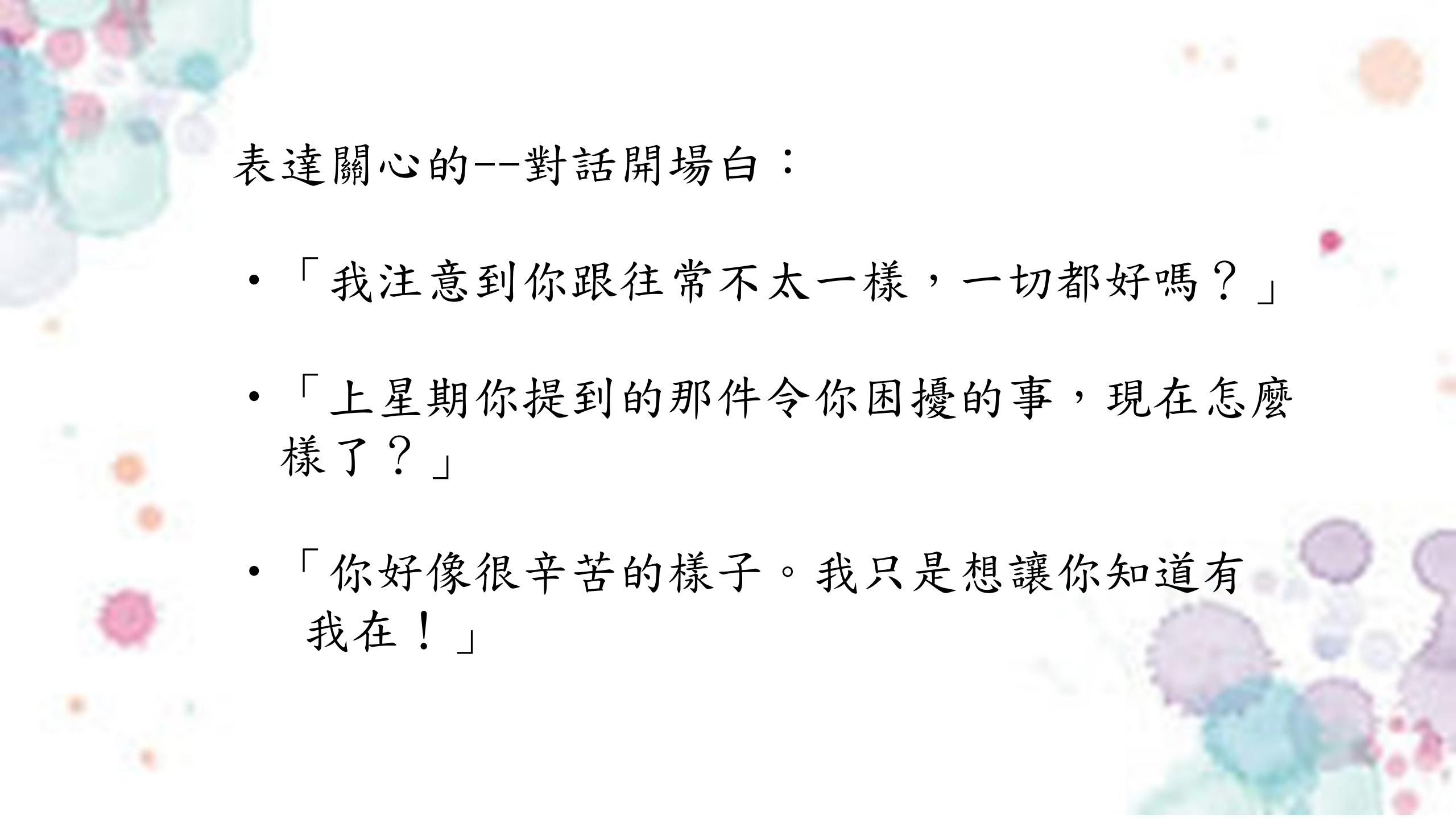
媽媽也未必意識到這一點，「可能只感受到自己不高興，但沒有發現背後的原因是想念小孩。」但孩子聽到質問，沒有關心，反而會覺得「媽媽很囉唆」。

換言之，克服溝通障礙的第一步，在於先掌握情緒，之後才能真的講出想表達的內容。

溝通中的傾聽是相當重要的，其中有一個很特別的原則，那就是三不：不分析、不判斷、不建議。這三個原則看起來簡單，但應用起來卻是難度其高。

在傾聽的過程中，我們常會犯一些錯誤，就是忽視了別人講話的內容，因而常不自覺地產生各種評價和主觀意識，更因為急於回應，根本聽不到對方在講什麼。

另一個即是信任
對話在傾訴者和傾聽者之間形成一種關係，而這份關係必須建立在信任之上才會有意義或有影響力。



表達關心的一對話開場白：

- 「我注意到你跟往常不太一樣，一切都好嗎？」
- 「上星期你提到的那件令你困擾的事，現在怎麼樣了？」
- 「你好像很辛苦的樣子。我只是想讓你知道有我在！」

親子溝通最有用的四種溝通技巧

一、掌握正確的「開頭」：建立輕鬆的氛圍

想要與孩子順暢溝通，要避免以下的說話方式，「你過來我有話跟你說」，因為這會造成一種緊張感，而緊張感會造成「心理防衛」，自然容易發生衝突。

二、掌握「聊天」的技巧：不要像「問話」

孩子是很直覺的，他們只想講給「想聽他們講話的人」聽，溝通是有來有往的，成功的溝通應該是雙向的，而許多家長因為只想問出結果，換來孩子拒絕與他們溝通。

三、讓孩子覺得「你是來幫助他的」

「我是為了你好」是許多父母常用的說法，但是有趣的是，常是在溝通不下去的時候使用。我們需要反思，到底我們和孩子溝通時，是要「滿足自己」，還是要「幫助他」？

「滿足自己」指的是：要孩子順著我們的意思去做，在溝通的過程中往往充斥的是「說服」。

四、溫和而堅定表達出自己想法

不光是孩子想被理解，父母也同樣要被理解，這才是一個雙向正面的溝通，也讓孩子學習如何理解別人，並且負自己該負的責任。

其實溝通就是兩個人了解彼此的過程

「父母和孩子不願意了解彼此」？

或是我們都覺得「已經很了解彼此」、「沒必要」，
或是「沒耐心了解彼此」。

所以如果家長願意有耐心重新認識他們、想像他的需要、同理他的心情，那麼還在成長學習中的孩子，會愈來愈願意參與溝通、了解父母，甚至於學會負上他該負的責任。

進入青春期的孩子，開始形成自己的價值觀，開始探索世界。

父母跟孩子一起看電影，是一個很棒的溝通媒介。

類別一：生命美感體驗

「茉莉人生」、「跟著奈良美智去旅行」、「樂士浮生錄」、「校園主廚」

類別二：愛與成功經驗

「快樂舞年級」、「放牛班的春天」、「飛行少年」、「天下成長紀實影片」

成功的經驗不一定非成功不可，重要的是挑戰成功的過程。

「放牛班的春天」這部得獎無數又叫好賣座的法國劇情片，將愛的力量發揮得淋漓盡致。所有贊成體罰的父母和老師，都應該要看的影片。

「飛行少年」記錄花蓮信望愛學園中，一群被社會放棄、行為偏差、遭受家暴或虐待的孩子，在黃明鎮牧師和盧蘇偉觀護人的發動下，一起練獨輪車挑戰環島，並重拾自信的歷程。

類別三：多元與同理心

「鯨騎士」、「古巴萬歲」、「牯嶺街少年殺人事件」、
「海角七號」

「鯨騎士」和「茉莉人生」一樣，不約而同觸及少數民族
傳統和性別歧視的議題

類別四：品格與價值

「東京物語」、「天堂與地獄」、「可可西里」

何謂網路成癮

真正的網路成癮，除了渴望花更多時間在網路上外，還會因下線感到痛苦難耐、焦躁萬分，更影響到正常生活，包括課業嚴重低落、人際關係疏離，或不顧家庭、丟掉工作、健康出問題等，而且即使如此仍無法停止使用網路。

網路成癮的症狀比多數人想像的嚴重許多，如果需要判斷，建議大家不妨諮詢身心科醫師、心理師，尋求專業協助。

身教

父母先來做示範

在我們希望孩子健康上網的同時，父母也應以身作則，不要自己一邊滑手機，一邊罵小孩別玩手機。

由於智慧型手機集結許多功能，為減少對它的依賴，讓生活各種任務，回歸基本的處理方式。

例如

1. 一早改用鬧鐘叫醒自己，不再因關閉手機鬧鈴，製造滑手機的機會。
2. 改戴手錶，不再因察看時間，瞥見眾多未讀訊息，又多花兩小時觀看。

3. 一次只做一件事，是項重要練習。手機的便利，讓我們習慣一邊用3C，一邊做其他的事。試著專注眼前，把手機放到看不見的地方，吃飯時好好吃飯、閱讀時好好閱讀，與孩子相處時好好互動。假以時日你會察覺生活品質和滿意度漸漸回升，焦慮感也慢慢降低！
4. 引導策略-討論取代禁止
5. 家長可以陪著孩子克服他們生活中的難題，或一起練習時間管理。
6. 利用APP資源(如：forest專注森林、蕃茄計時器等)

桌遊



讓你看見不
一樣的自己

- 遊戲類型：表達、探索
- 遊戲體驗：放鬆，期待
- 應用場合：特質探索引導
- 所需能力：觀察，自我表達

看看自己眼中與他人眼中的
「我」有什麼不同，翻轉刻板
印象，找出更多未來的可能性。



爆笑之中找到溝通訣竅

傳遞與解釋訊息的重要性

1. 傳遞訊息

訊息傳遞的好，可以正確地掌握內容，做出最正確的決定！

2. 解釋訊息

玩家需要去解釋前一位所畫的圖猜出題目或是解釋題目畫出符合的圖，這都非常不容易。每個人收到訊息時，都有用自己的原有的價值觀及知識去解釋它。

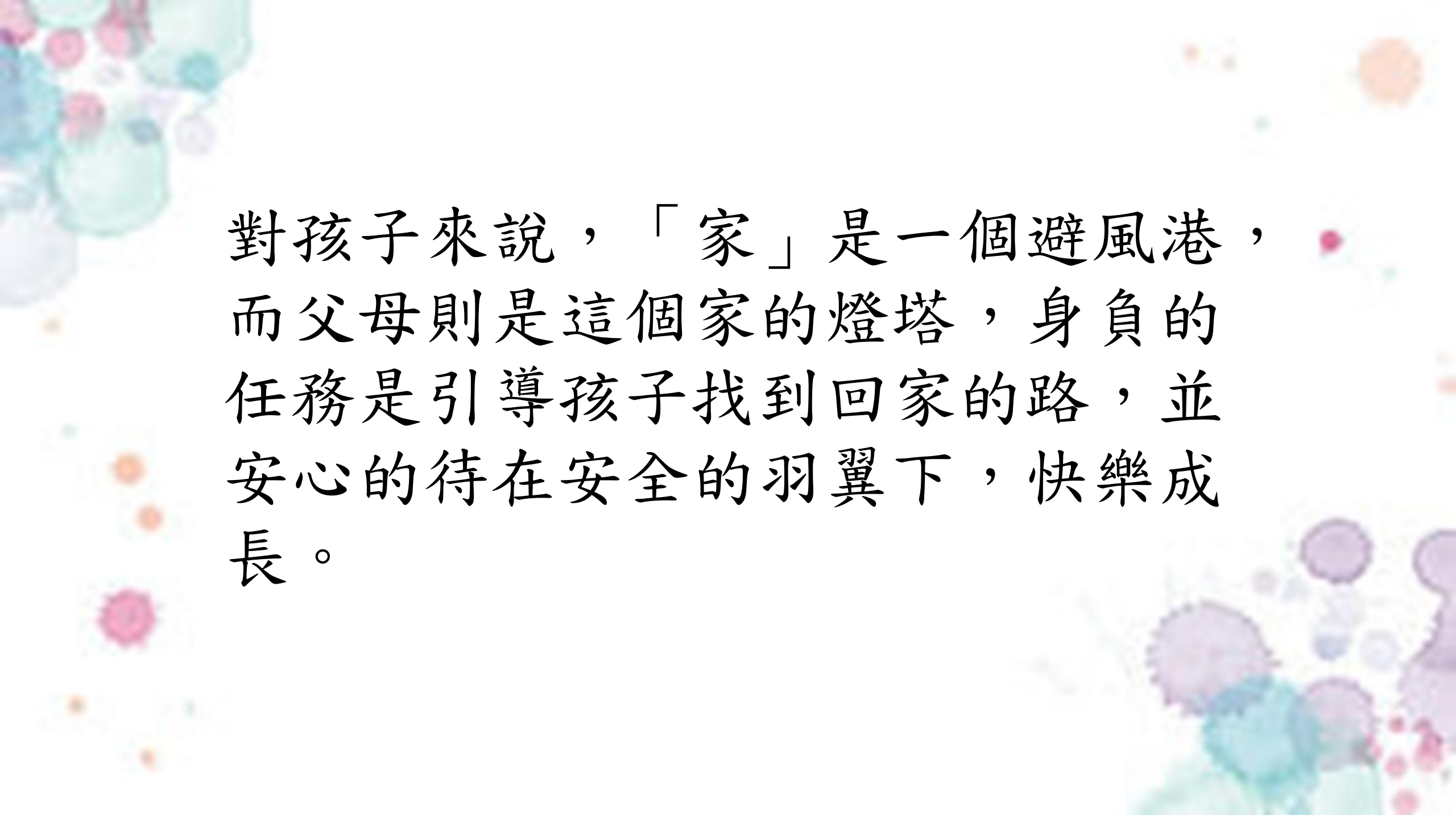


問問祕境

促進對話、開啟了解的桌遊

因為太靠近，反而看不清，透過一場桌遊的時間，
重新認識彼此。

帶你一起拼起愛的地圖用瞭解帶我們走一條越來越靠近彼此的路。



對孩子來說，「家」是一個避風港，
而父母則是這個家的燈塔，身負的
任務是引導孩子找到回家的路，並
安心的待在安全的羽翼下，快樂成
長。

