

讀懂孩子的情緒密碼～
做一個正向管教的父母

王嘉琪 諮商心理師



王嘉琪 諮商心理師

台灣師範大學諮商與輔導研究所碩士
輔仁大學兒童與家庭研究所碩士

證照/認證

性諮商學會認證性諮商師

性教育學會認證性教育師

諮商心理師高考 證號:諮心字第 001625號

教育部核發講師 證號:講字 第 086163號

芸光兒童與青少年性諮商中心心理師

荷光性諮商專業訓練中心訓練師

台灣性諮商學會監事

專長：兒童遊戲治療

性侵被害人與行為人治療

性諮商、伴侶（性）諮商

親職（性）諮商、親職諮詢



大綱

01

先懂情緒，再懂教～情緒背後的需求

02

懂大腦與情緒關係，讓你靠近孩子的心

03

青少年的正向管教～賦權合作的溝通



01

先懂情緒，再懂教
～情緒背後的需求

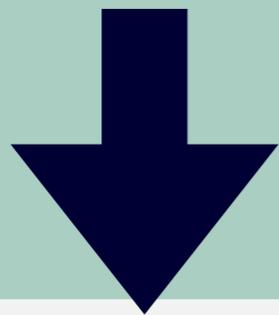


親子日常現場

意見不同

期待不同

想法不同



親子間通暢的溝通管道

有關係，才有影響力



情緒來自於

意見不同

期待不同

想法不同

你的孩子在叛逆期嗎？



發展任務

『自我認同』

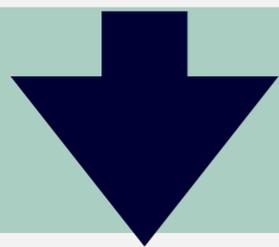
練習

~傾聽自己的聲音



情緒來自於

沒有準備
不能了解
不被理解
沒有支持



因了解，可以涵融
被傾聽，感受支持





解套：成為學習型家長

鍛鍊新能力

“親職”

當一個學習型家長
找到適合自己與孩子的方式
陪孩子鍛煉成長中
所需要的各種能力

我不要上學



你讀懂孩子的
求助訊號嗎？

孩子說：『我不要上學』

心理因素：情緒困擾、憂鬱症

學業因素：沒有學習成就、聽不懂

人際關係：沒有朋友、被排擠、霸凌

生理因素：身體不舒服、失眠

缺乏支持系統（沒有安全依附的對象）

覺得老師不喜歡他、針對他

與班上同學戀愛一週後分手，擔心被同學嘲笑

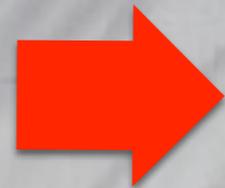
憂心家庭的事情（例如：父母吵架/離異？/生病）

其他.....

你讀懂孩子的求助訊號嗎？

依附關係vs.情緒發展

安全的依
附關係



穩定的情
緒發展

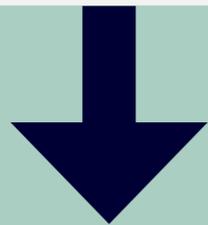


自我情緒
調節的能
力

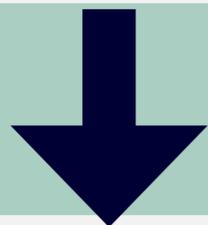


安全依附關係
你好，我好的關係
(信任感/安全感)

回應需求
設限想要



在正向依附連結的關係中
鍛鍊能力



教導->賦權合作的溝通



『賦權合作』的溝通

青春期的孩子，需要的不是一個快速的解決方法，而是有人跟他對話、慢慢梳理，釐清他的情緒，知道他在人際關係當中的狀態，同時依照他現在的處境、跟他激盪他可以應對的方法。

同時孩子需要成人持續的好奇地、充滿期待的聽著他每天回到那個現場的經歷，看他如何從這個經驗當中，找到他自己的方法、有他自己的學習、見證他的成長。



『賦權合作』的溝通

大人的任務轉變成「傾聽」孩子，並且「學習」相信他的決定，家長必須要「學習」支持孩子的決定，並給他能力讓他經驗自己，意思是孩子現在所經驗到的自己，不會是一個定論，孩子還在發展，他會因為各種能力長得更好之後他的自我會一直的茁壯成長=>自我認同的歷程。

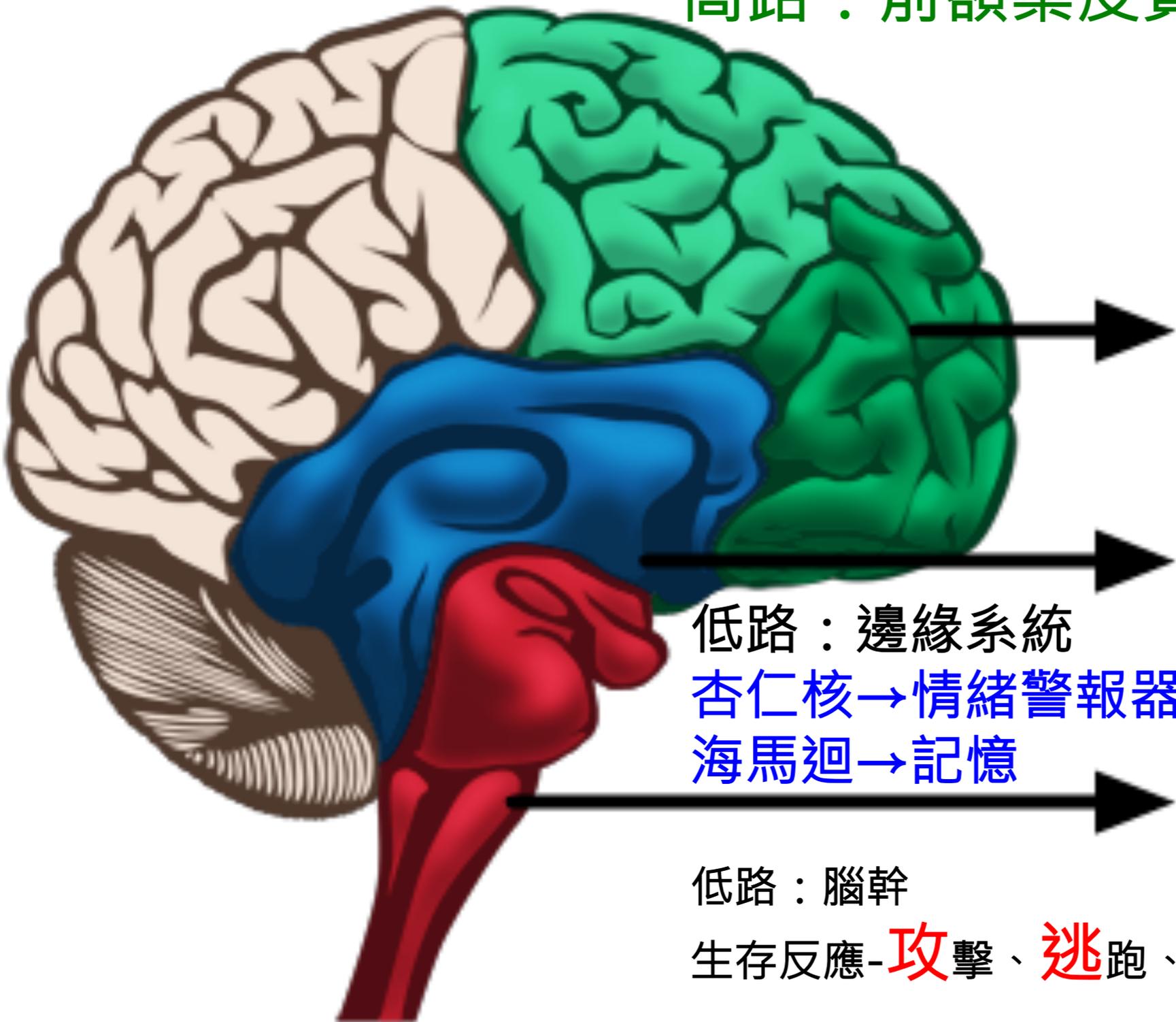
幫助青少年有能力做最適合他的決定

02

懂大腦與情緒關係，
讓你靠近孩子的心



高路：前額葉皮質(CEO)



高路VS.低路

上層的腦，
掌管思考、調節情緒

高層次路徑 (理智腦 - 前額葉皮

質)

思考、
決策、
情緒調節、
道德、
同理心

PLANNING

imagining

下層的腦：
包含腦幹 (Brain Stem)
和邊緣系統 (Limbic System)

ANGER

breathing

FEAR

blinking

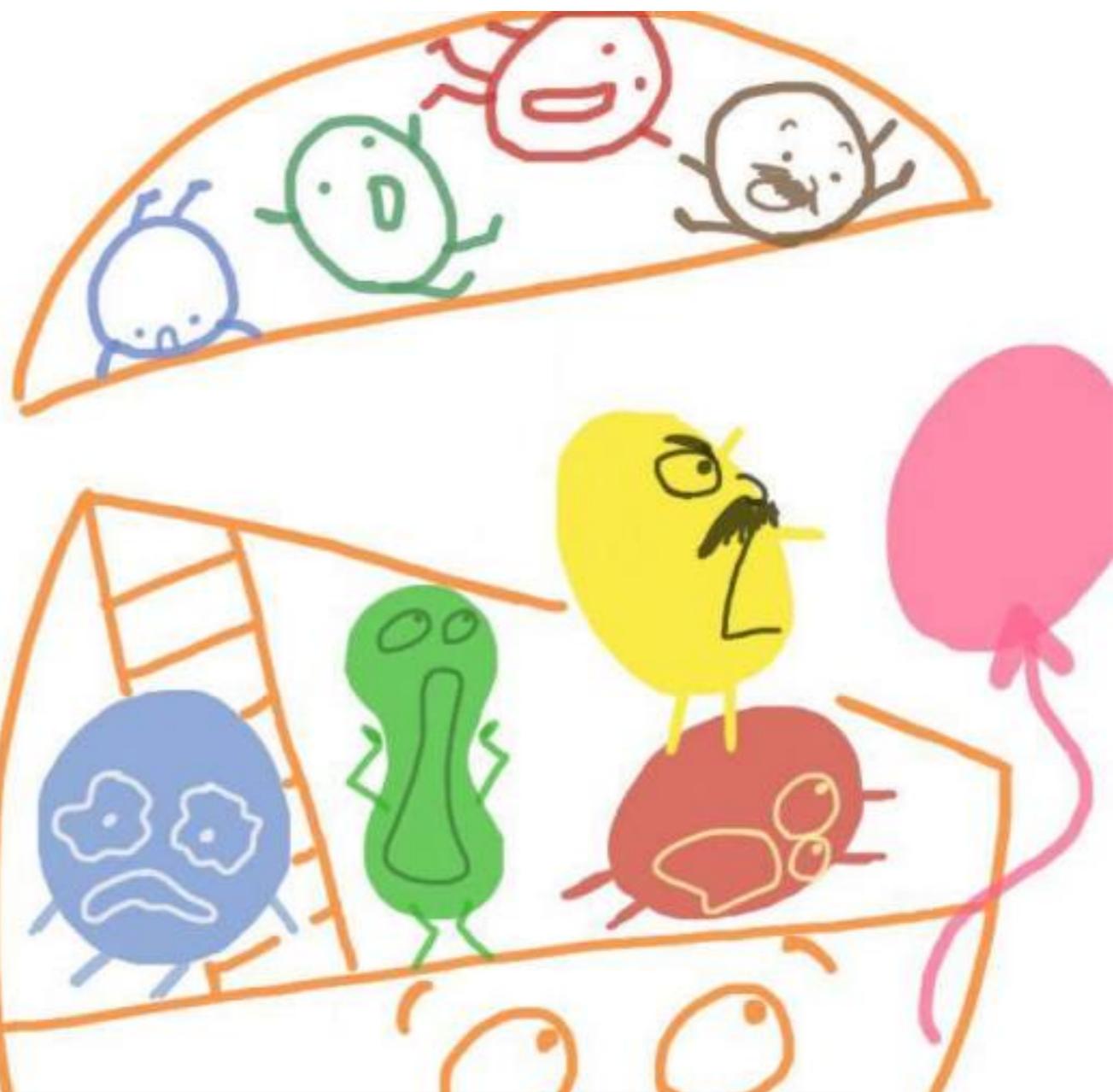
杏仁核
(掌管情緒)
amygdala

低層次路徑

(情緒腦 - 腦幹、邊緣系統)

基本人類生存功能、生存反應、生存情緒





孩子什麼時候
杏仁核爆走？



孩子不是不願意
而是能力不足

因為理解而能夠涵融

家長什麼時候
理智線斷掉？



與生命經驗有關

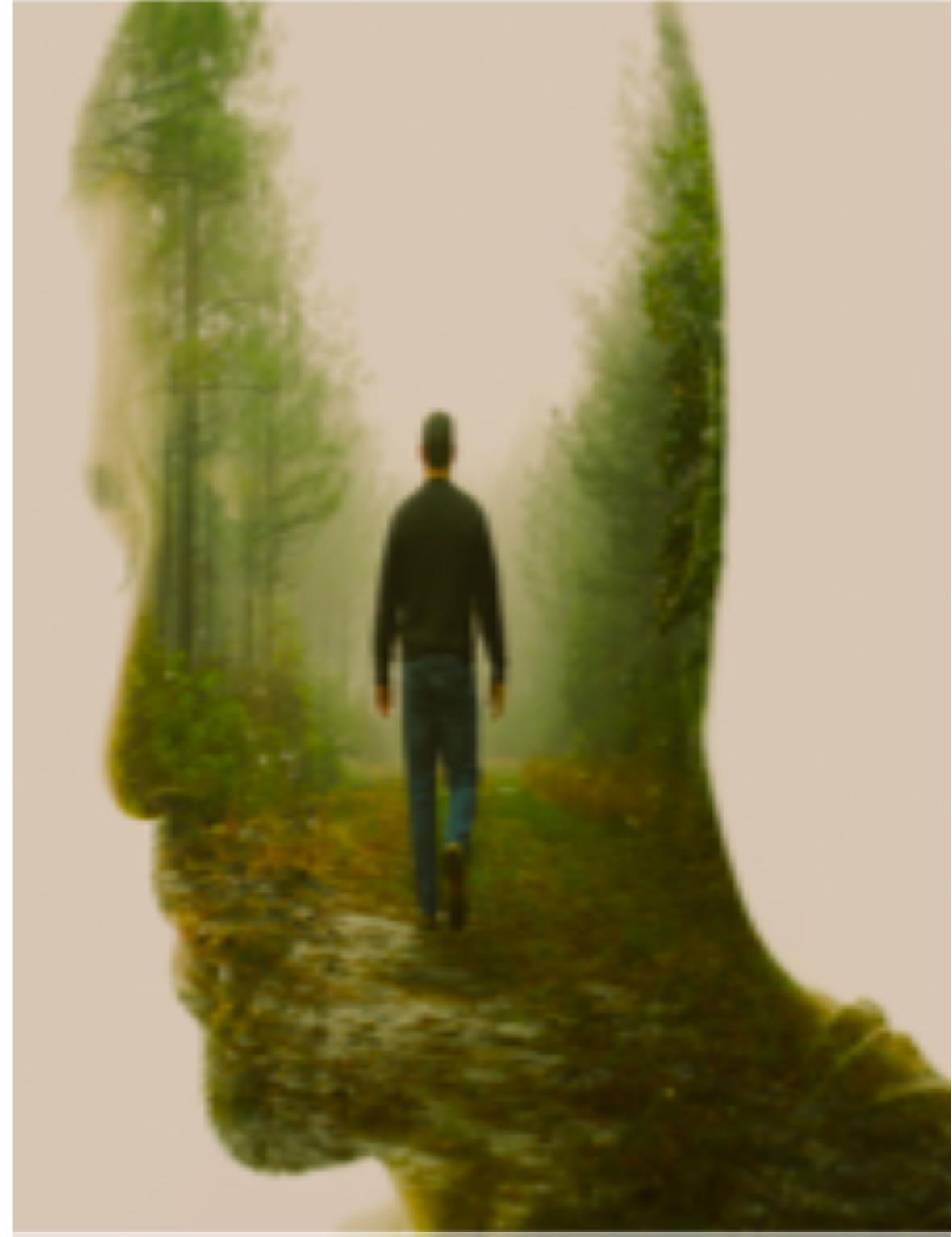
「教養方式」

「家庭信念」



「互動經驗」

對情緒的影響



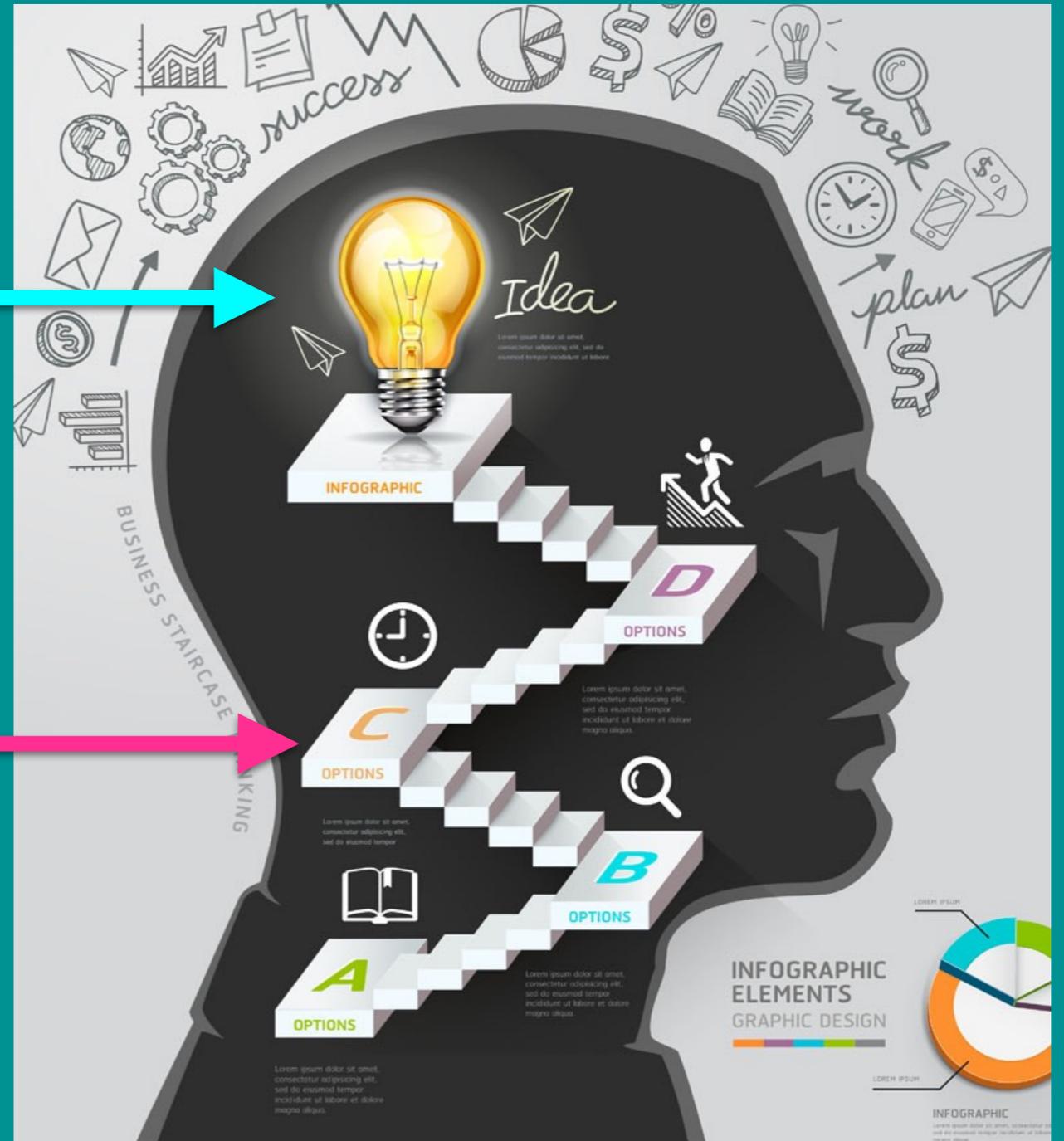


從過去經驗中釋放自己-
理解、接納、自我安頓

靜而後動

高路

低路





理解自己

覺察情緒

安頓情緒

高路的回應～正向教養

正向教養-正向依附連結

1. 你好我好的親子關係
2. 被傾聽，被了解 => 學習自我了解
3. 感受支持，願意運用資源一起面對發展中各種挑戰（人際、性發展、愛情、課業壓力、學習困擾...），並鍛鍊相關能力



「當下」的教養

03

青少年的正向管教 ～賦權合作的溝通

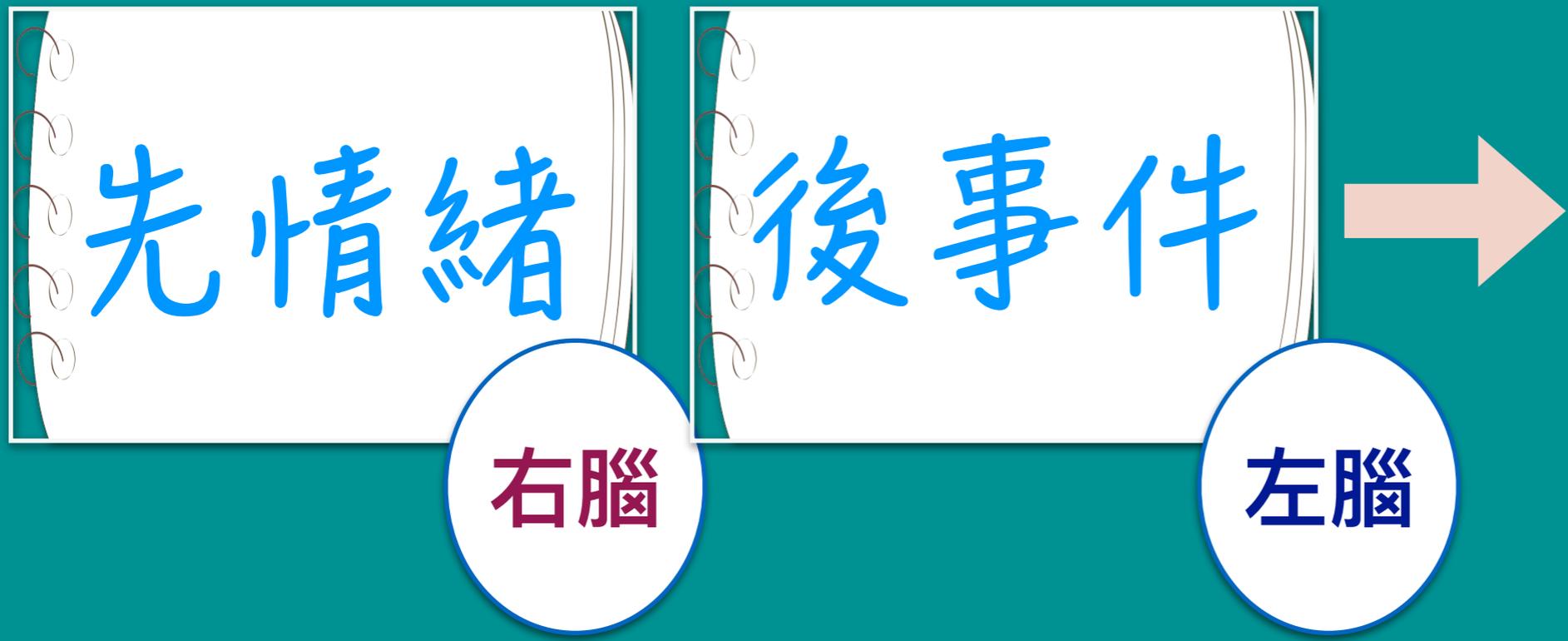




回應孩子需要
設限孩子想要

家長負起照顧
自己的需要與想要

教養技巧1



事半功倍

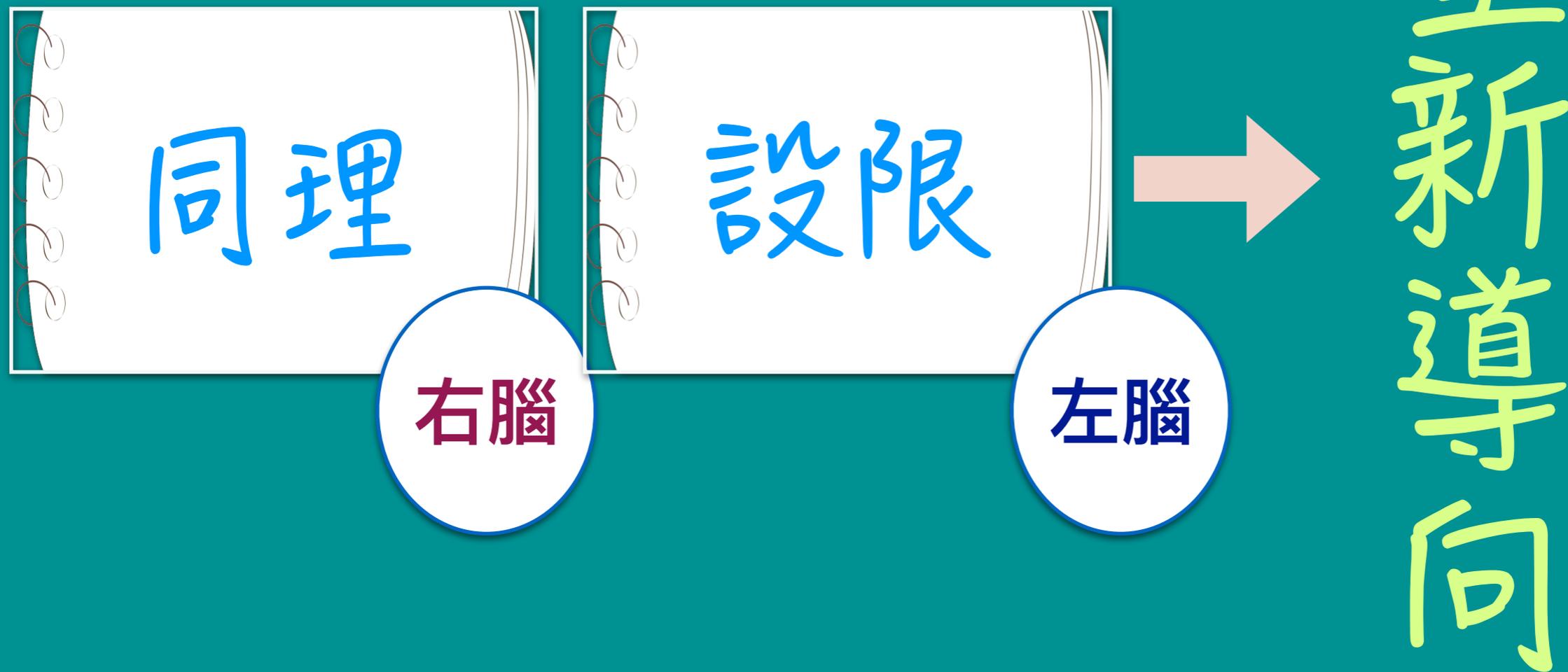
Ex. 打同學、考差了

鍛鍊能力



傾聽
情緒力
生活技能

教養技巧2



Ex. 打同學、考差了

鍛鍊能力



傾聽
挫折容忍
問題解決

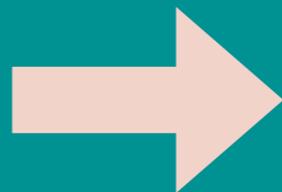
教養技巧3

Say yes to kids

右腦

Say no to behavior

左腦



人/事區分

Ex. 摔椅子

怎麼教？ 協助孩子了解自己，找方法面對問題

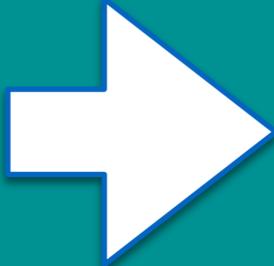
動機

想考好

能力

過動

容易分心



感受支持
建立自信
了解限制
安頓情緒
運用技能
分段答題
策略作答



賦權合作 的親子溝通

協助孩子有『能力』
做最適合他的決定

賦權合作的親子溝通



📌 Q 「男孩之間
會互相交換A片在
手機看，該怎麼辦？」

賦權合作的親子性溝通

若你擔心青少年從A片中學到**錯誤的性知識**～
可說：

「A片往往提供大量的性刺激，跟現實中的性行為有很大差距，在你這個年紀，我當然不希望你看接受過量的刺激，我希望你這時候不要看，但是，我也可以理解，你依然會有你的好奇，如果你看了有任何困惑、疑惑，我很希望你可以跟我討論。雖然我不希望你看，但是我會調整我自己跟你討論，我不希望你的成長，因為錯誤的性知識而受到傷害。」



鍛鍊能力



依附的愛
情緒力
人際力
生活技能

關係不怕衝突，
就怕不修復

修復的是關係不是事件



親子衝突的修復與管教

第一步：大人停止刺激孩子的杏仁核

第二步：幫助自己調節情緒（從低路到高路）

第三步：幫助孩子調節情緒（從低路到高路）

第三部：給孩子時間調節情緒（從低路到高路）

第四步：打破過去負向親子互動循環

黃燈區介入

第五步：跟孩子修復關係（重新連結愛）

第六步：管教（與孩子的前額葉溝通）

愛與放手

青少年正在學習掌握各種能力，大人的設限容易引發親子間的對立或衝突，彼此在情緒中。

大人需要更多的資源支持他能照顧自己、建構能力與拓展視野來涵容這個衝撞的歷程。

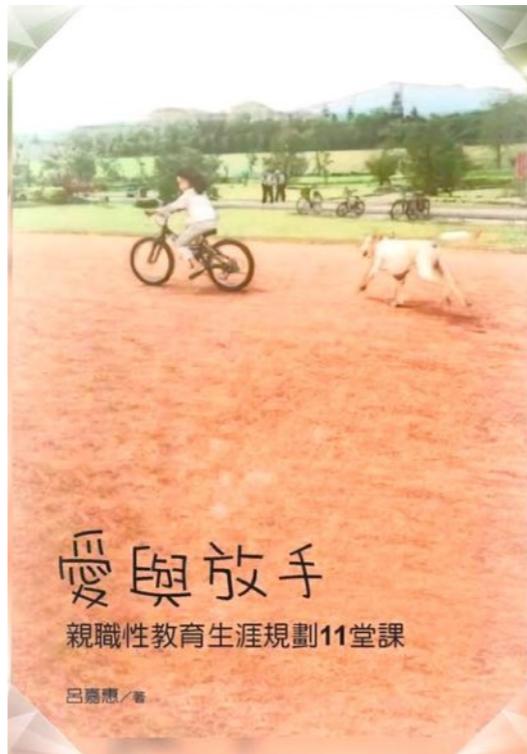
~ 呂嘉惠 ~



推薦圖書

愛與放手

~親職性教育生涯規劃11堂課~



作者：呂嘉惠 性諮商師

家長何時需要進行諮詢

1. 當知識無法成為生活可以執行的事情

例如：孩子動不動就打人

2. 當知識無法停止家長的焦慮時

例如：很害怕過動吃藥的副作用
會影響孩子發育

3. 當孩子求助，家長無法協助孩子

例如：孩子被霸凌

4. 當系統的壓力超越求助家長所能支撐時

例如：要家長負起責任，幫助孩子穩定上學

芸光 情緒來時，你不孤單

心理諮商所

諮商/諮詢預約專線 (02) 2914-3527



芸光兒童與青少年性諮商中心 **臉書**



Q & A

