A woman with short brown hair, wearing a light pink shirt, is sitting on a grey couch and talking to a young boy. The boy is sitting on the same couch, leaning his head on a large pink pillow and looking away with a somewhat sad or thoughtful expression. The background is a bright, slightly blurred indoor setting.

如何與E世代子女溝通

牟大明

一. 認識E世代子女

◆E世代子女面臨三大不利事實 (王祈):

1. 前所未有的過多的自由
2. 隨處可遇的負面影響
3. 過多的資訊, 過多的物質享受, 過多的選擇

一. 認識E世代子女 (cont.)

◆ 二十一世紀的年輕人被稱為

台灣 - 草莓族

日本 - 水蜜桃族

中國 - 啃老族

歐洲 - 賴巢族

美國 - 殘障貴族

一. 認識E世代子女 (cont.)

◆ 症狀:

- ▶ 資訊豐富, 學習多元化
- ▶ 享受玩樂, 無法吃苦耐勞, 忍受壓力
- ▶ 環境優渥, 缺乏情緒管理及危機處理能力
- ▶ 偶像崇拜, 抗拒權威
- ▶ 速食文化, 急功近利

一. 認識E世代子女 (cont.)

◆ 網路沉迷真象

- ▶ 不是電腦的問題，而是關係的問題
- ▶ 評估：網盲，網友，網迷，網癡，網狂
(黃偉康 博士)
- ▶ 一網情深來自兩股迷網：
家庭內部推力及外界誘惑拉力

一. 認識E世代子女 (cont.)

◆ 網路沉迷真象 (cont.)

▶ 青少年的需要:

- ▷ 親密關係的需要
- ▷ 社交的需要
- ▷ 感官滿足的需要
- ▷ 幻想的需要
- ▷ 追求目標的需要
- ▷ 自我發揮以致自我實現的需要

二. 與子女溝通的先決條件 - 良好關係

◆ 接納與尊重

- ▶ 接納孩子的所是, 而非所為
- ▶ 尊重孩子; 不要做人身攻擊或將他和別人比較

◆ 管教與設限

- ▶ 管教是糾正, 不是處罰
- ▶ 幫助孩子設立事務和情緒上的界限

三.與子女溝通的主要技巧

◆專心傾聽

- ▶多聽少說 - 聽 80%，只說 20%
- ▶避免耳提面命，嘮嘮叨叨

(雅各書 1:19) ...你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒。

三.與子女溝通的主要技巧 (cont.)

◆專心傾聽 (cont.)

▶有效聆聽應做到:

- ▷眼神接觸
- ▷身體略微前傾
- ▷點頭 回應
- ▷提問題
- ▷避免分神
- ▷持續聽完 →
- ▷發現真正需要

(箴言 18:13) 未曾聽完先回答的，便是他的愚昧，和羞辱。

三.與子女溝通的主要技巧 (cont.)

◆注重情緒

- ▶先解決心情, 再先解決事情

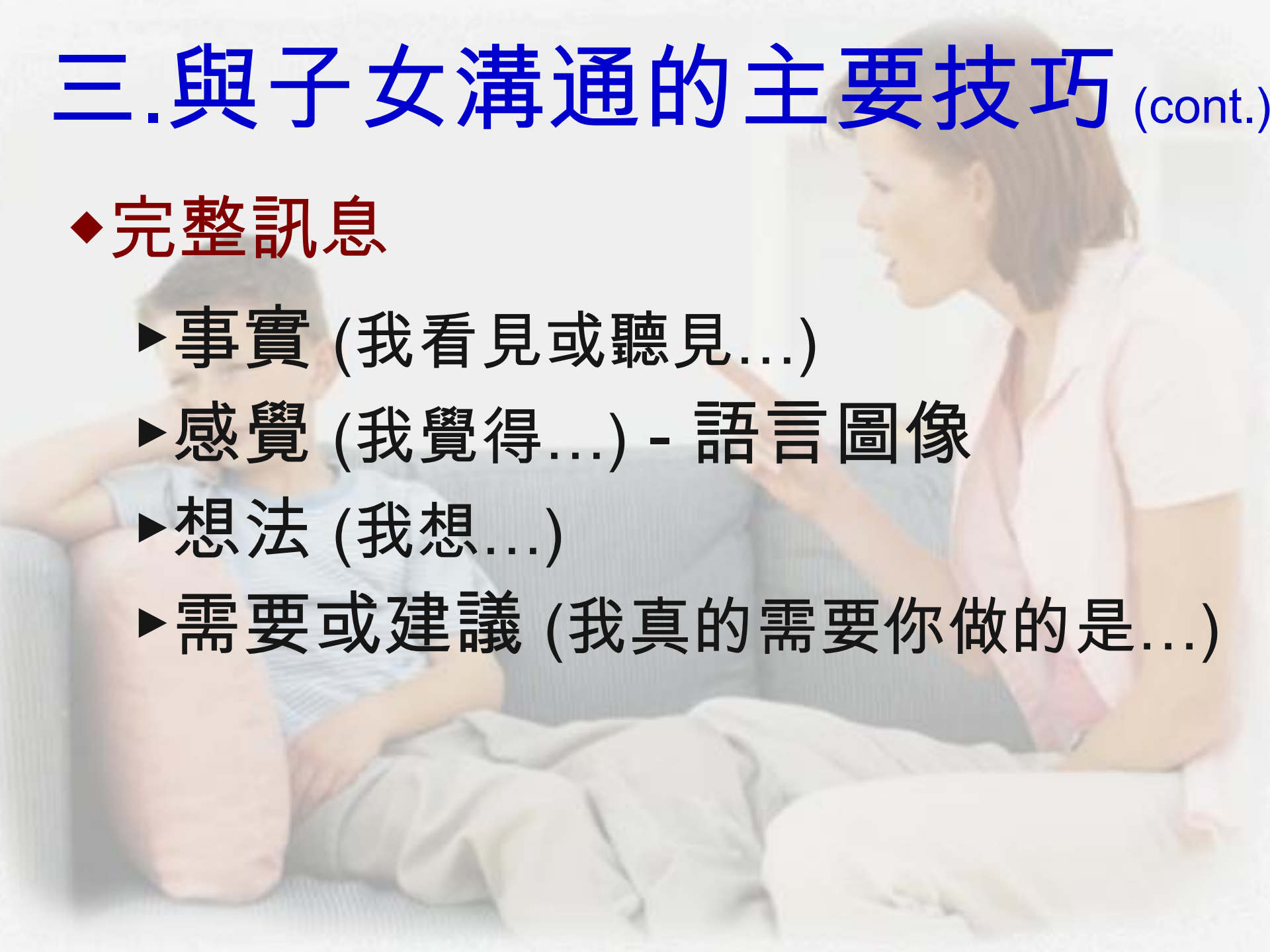
◆同理共情

- ▶先不要指責說“你...”, 要說“我...”
(I – Statement)
- ▶不要用總結式語氣“你總是...”,
“你從不...”, “你經常...”
- ▶回聲應用

三.與子女溝通的主要技巧 (cont.)

◆完整訊息

- ▶事實 (我看見或聽見...)
- ▶感覺 (我覺得...) - 語言圖像
- ▶想法 (我想...)
- ▶需要或建議 (我真的需要你做的是...)



三.與子女溝通的主要技巧 (cont.)

A woman with short brown hair, wearing a light pink shirt and a red tie, is sitting on a blue couch. She is gesturing with her right hand while talking to a young boy who is sitting on the same couch. The boy is wearing a blue shirt and is looking towards the woman. The background is a bright, slightly blurred indoor setting.

◆解決衝突步驟

- ▶釐清問題
- ▶找出事實真像
- ▶腦力激盪
- ▶列出優缺點對照表
- ▶選出一項或多項的解決方法
- ▶訂下協議
- ▶定期評估

A woman in a purple top is seen from behind, holding a young child in her arms. Both have their arms raised in a gesture of prayer or praise against a light blue background. The text is overlaid on this image.

(詩篇 127:3)

兒女是耶和華所賜的產業。
所懷的胎，是他所給的賞賜。

(箴言 22:6)

教養孩童，使他走當行的道，
就是到老他也不偏離。