

如何與青少年互動與

溝通

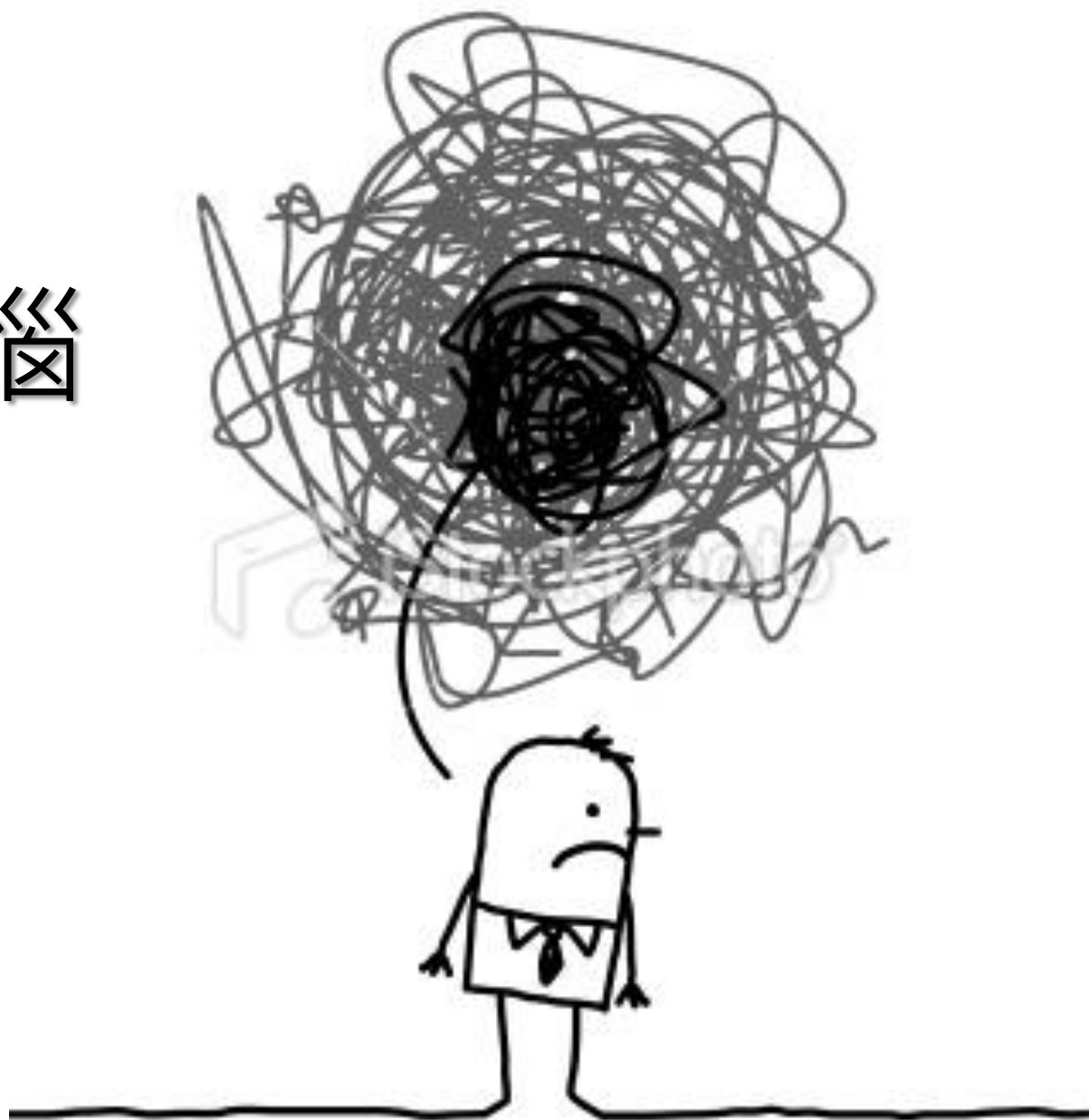


分享者：熊雪妙

親子之間



煩惱





問題，
在哪裡？









觀點點



誰對？

誰錯？



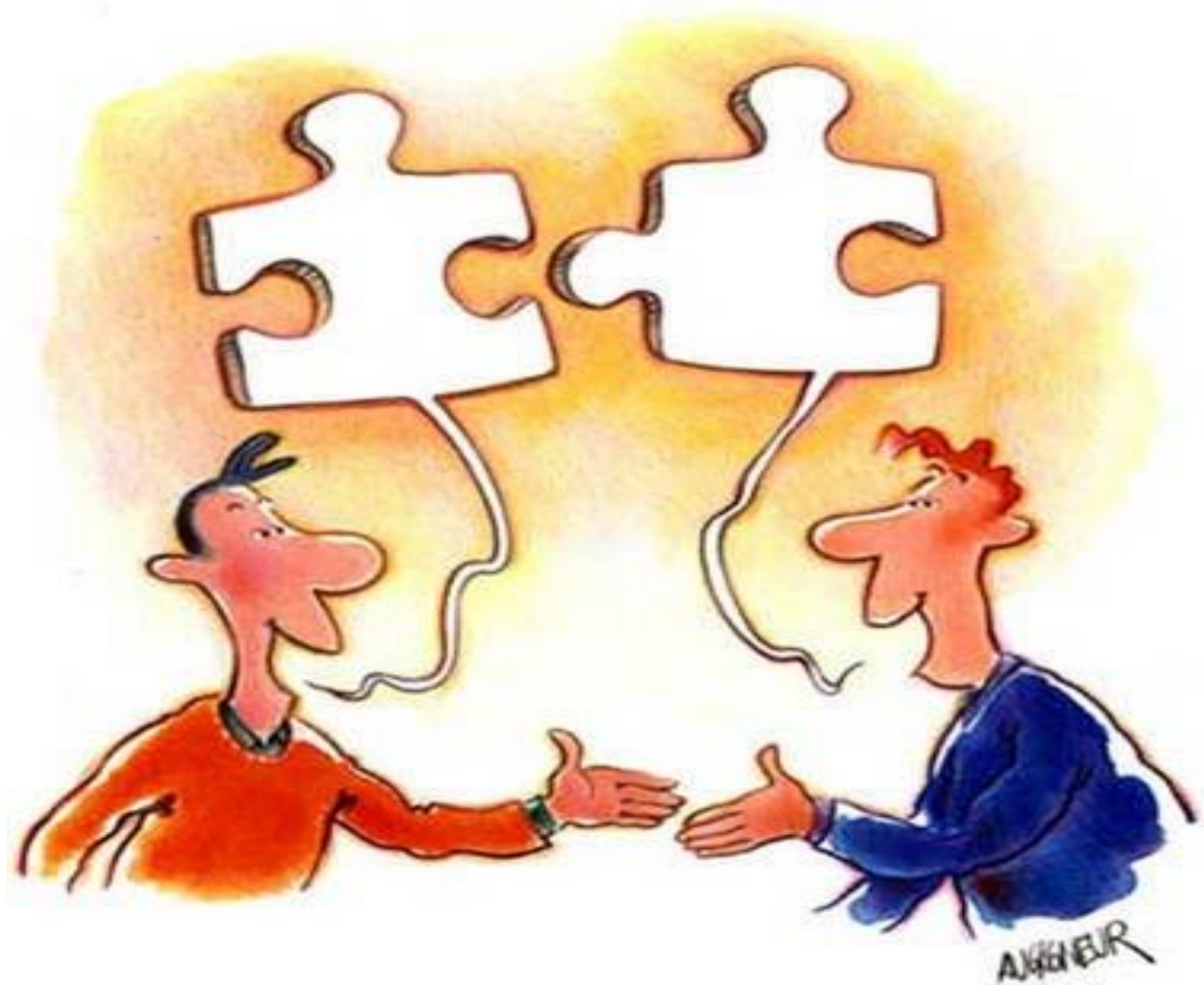


執著在哪裡
煩惱就在那裡

去**我**執



溝通



溝通難在哪裡？



知己不知彼？



為什麼？



選擇

逃避？



面對？

年輕人的觀點是？

觀點不一樣，怎麼辦？



覺察 沒有說出來的話



有效的溝通

開啟**對話**，

才能幫助我們尋找出真理。



~柏拉圖對話錄~

溝通的**關鍵**



一、保持 On Line



二、同理心



聽、說

同理別人
是一件不容易的事情





試穿別人的鞋子



換一付眼鏡

- 不同的**立場**時

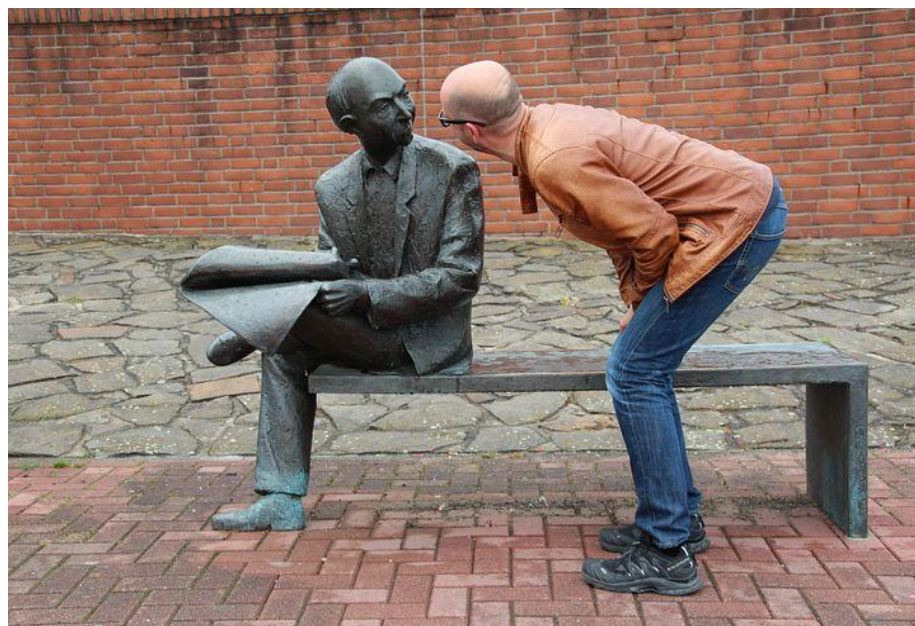


● 親身體會**對方**的感受



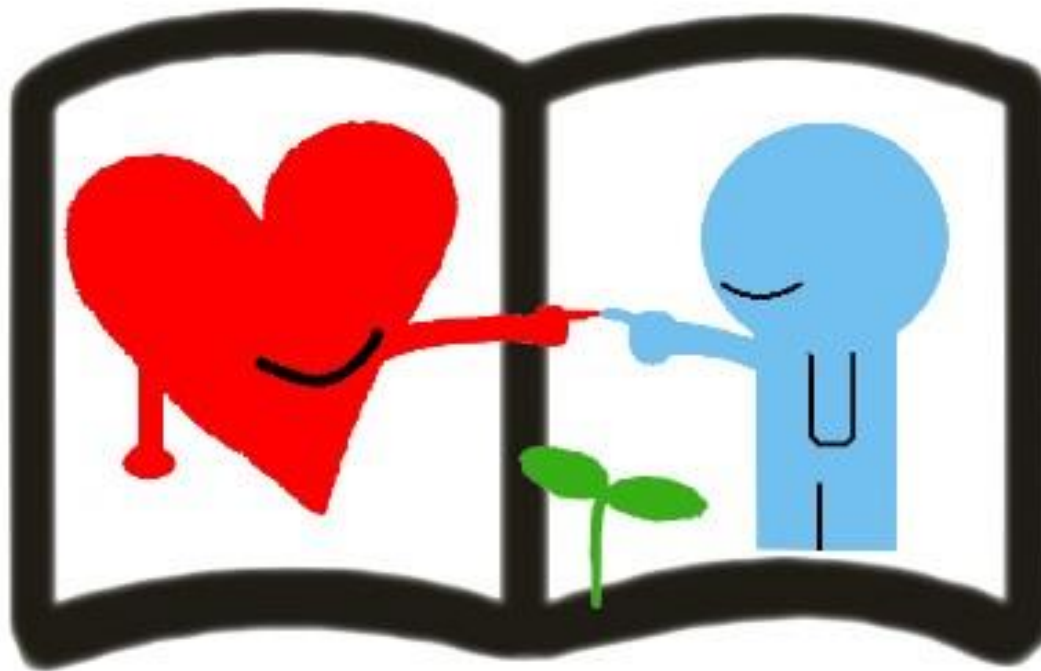
同理心---

人與人相處的潤滑劑



協商的能力 (Negotiate)

在雙方有共識的情況下，達到目的。



責任感

- 過度操心

會讓孩子忘記為自己負責

襪子球





媽～這襪子有洗、有晾嗎？
怎麼還是一球，
而且好像不怎麼乾耶！



兒子丫～你怎樣子丟出來，
我就怎樣子洗唄！





- 學習自我承擔來引導自發性，
培養責任感並做良性溝通與檢討。
- 慢慢理解及感受自己的情緒，
日後也能理性解決遇到的問題。

如是**因** 如是**果**



