

兒少家庭促進追蹤訪視關懷服務方案

專題課程2

# 親子關係與親職教養



# 課程綱要

壹、兒少照顧者壓力

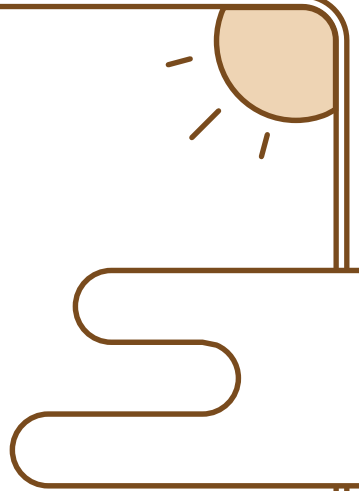
貳、兒少照顧困難及需求

參、親職技巧

肆、家長角色與教養方法

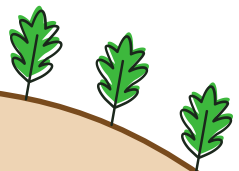
伍、多元家庭面臨的挑戰

陸、諮詢資源



# 壹、兒少照顧者壓力

家庭照顧者往往需要付出許多的的心力及時間照顧嬰幼兒及青少年，而在這之中所產的焦慮、挫折及困難是難以想像的，隨著時代、兒少發展的變化，使得**照顧者需面臨許多的壓力**，甚至有時須面對外界對兒少照顧有不同的意見，此時**我們的任務是支持與理解家庭照顧者的困難，並運用我們的知識或經驗分享來陪伴家庭照顧者共同面對育兒上的挑戰**，避免更多的壓力導致照顧者的自責與後續影響



對家長而言，教養孩子如同便利商店一般，24小時不打烊，全年無休的艱鉅任務，可能會為家長帶來疲憊與困擾

夫妻衝突

初任父母的角色緊張

缺乏育兒知識

瑣碎壓力

嬰幼兒特殊需求

工作、家庭、育兒間的失衡

獨自承擔大部分教養任務

## 貳、兒少照顧困難及需求

### 親職壓力來源

### 嬰幼兒哭鬧案

在兒虐非致死案中，受傷原因也以「小孩哭鬧」最常出現，而此因素對照顧者而言所造成的壓力，不容輕忽，然而在照顧嬰幼兒的歷程中，哭鬧是嬰幼兒與外界互動的模式，**照顧者如何理解哭鬧行為、如何回應，將影響照顧的內涵**。通常快樂的情緒會被認為是正向情緒，而憤怒、悲傷、恐懼等情緒往往卻會被認為是負向情緒

## 親職壓力因應方式

### 嬰幼兒哭鬧案

無論是正向情緒或是負向情緒，都是一種渴望獲得關注的訊息。若遇到嬰幼兒哭鬧可以這樣做：

1. 首先需了解幼兒產生情緒的原因，並允許幼兒用「哭」和「說話」的方式發洩情緒，盡量移轉引發幼兒情緒的刺激
2. 在處理幼兒的負面情緒時，需態度堅定、溫和，避免自我情緒失控，也不可一味的滿足幼兒無理的要求
3. 照顧者生氣憤怒情緒的良好示範：當照顧者有情緒時，可以這樣說：「我現在很生氣，因為你.....」或離開一下讓自己情緒平靜下來，或深呼吸，切勿動手以免傷及幼兒



## 親職壓力因應方式

- ✓ 參加**親職課程**，提升教養孩子的能力，漸少挫敗感
- ✓ 對親職期望**量力而為**，必要時可使用相關諮詢輔導資源
- ✓ 維持良好的生活習慣，充足睡眠、適當運動，可舒緩壓力
- ✓ 了解孩子的長處，接納孩子的短處，**降低對孩子的過度期待**，減少親子衝突
- ✓ 與配偶討論有關教養議題，**分配陪伴孩子的時間**
- ✓ 養成與**家人**或**朋友**分享經驗的習慣，在面臨困難時也可協助解決
- ✓ **事前規劃**可運用資源，得在緊急狀況下處理突發事件

親職壓力因應方式

共同規劃可運用資源

資源	提供的協助項目	達成效果
托育資源或設施	保母、托育機構或幼兒園	分擔照顧工作
與其他家長協調 幼兒共乘	接送幼兒子女	共同分擔不同家庭的交通需求
鄰近親友	緊急照顧、接送	減輕照顧子女壓力
優質衛生餐館	必要時的晚餐來源	急迫性壓力下降
家務協助服務	家務清理收納、膳食料理等	節省體力時間多陪伴子女
職場友善 家庭措施	員工幼兒園、彈性工時	平衡工作與家庭
其他資源	例如：利用網購或外送，節省採買時間等	

### 親子衝突來源

造成親子衝突的原因包羅萬象，而青少年認為**不平衡**的關係、對**彼此的期望及需求不同**是造成衝突的主要原因；但根據學者的研究及調查發現，親子間的衝突產生多半是因為**經濟**、**價值觀**、**權力**、以及**溝通不良**等四個因素而發生。但大部份的**衝突並非來自單向**，而是混雜各種不同的成分因素

## 親子衝突來源

親子衝突的導火線幾乎都與日常生活息息相關，所以我們隨處可見、而親子衝突隨時可發生

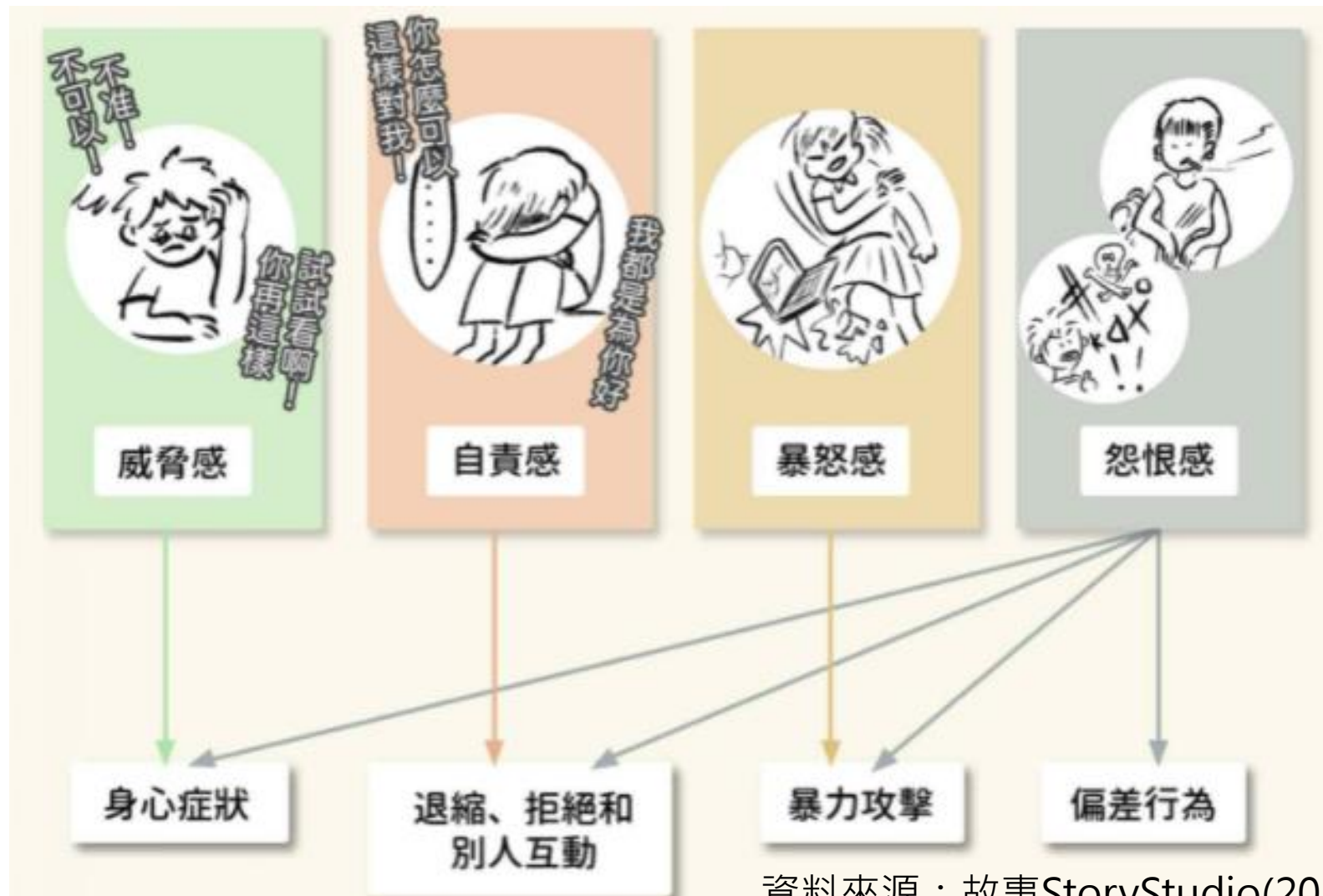
- **社交生活**：如外出返家時間、交友問題、服裝儀容、參與的活動型態及地點等
- **學校生活**：如學業成績、讀書方式、在校行為、升學目標等
- **生活態度**：如收拾房間、零用錢的使用、手機的問題、看電視等
- **家庭關係**：如父母的管教、手足的相處等
- **價值、信仰**：守法、誠實、抽煙、喝酒、藥品的使用、道德等

### 親子衝突來源

### 青少年3C使用問題

是常導致親子衝突的原因，而3C成癮的特徵可能有：**晚睡**、**不讀書**、**花很多時間上網玩遊戲**、**對其他事情好像沒什麼興趣**，然而看似網路遊戲成癮的孩子，仔細深究後或許就會發現，他們可能是因為課業跟不上，也可能是因為在人際關係上受挫，而選擇逃避到網路遊戲的世界，尋求慰藉，也重新尋找失去的成就感。

親子衝突所導致的影響



## 親子衝突的因應方式

### 如何協助青少年3C使用問題？

✓不要急著給「建議」，從「瞭解」開始

1. **表達「關心」** 忍住「擔心」：以誠相待，主動了解他的網路世界長什麼樣子，釐清上網帶來的負面影響，有助於進一步界定處理的目標
2. **同理孩子的想法** 肯定好的部分：正向的互動，能夠建立合作同盟，讓孩子看到自己的優點，喜歡跟真實世界的人互動，不需要再逃避，願意過真實的生活
3. **避免當面指責、質問**：別一味怪孩子，陪伴他一起面對挫折，讓他有勇氣從跌倒的地方爬起來，不需要躲到網路裡

## 親子衝突的因應方式

暫時策略性忍耐



若某一方情緒強烈，先暫時壓抑情緒(忍耐離場、順應對方來結束爭執)，降低衝突強度。

反思沉澱



獨處沉澱、反思，一方面釐清雙方想法、衝突點，同時也調整情緒，避免衝動賭氣。

尋找適當時機表達



溝通需要時機，尋找適合的時間重新討論，主動分享心情。即使當下事件沒有化解，也能幫助往後的互動。



# 參、親職技巧

## 可以這樣建議我們的服務對象

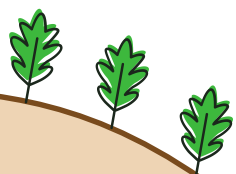
- ✓ 每天至少花15分鐘以上**陪伴孩子**，放下手邊的事務，專心分享生活點滴或一起活動
- ✓ 參與孩子校園活動，能更加**瞭解**孩子的學習與社會發展
- ✓ **提供**孩子學習機會，訓練其自立自主，視情況給予必要協助
- ✓ 在生活上**以身作則**，做孩子的榜樣
- ✓ 管理自我情緒，並學習**抒發**教養壓力
- ✓ 和配偶或家人溝通以**一致的教養態度**教導孩子，並**尊重**以及支持配偶或家人的正向作法
- ✓ 和配偶或家人**協調**共同教養及陪伴孩子



# 肆、家長角色與教養方法

## 不當100分的父母，只需盡力而為

- **照顧者**：0-6歲是孩子「**學習愛的階段**」，父母要能充分流露出對孩子的感情，讓孩子感到安全與價值感
- **規範者**：6-12歲需要為孩子在各方面**樹立行為的規範**，但父母應在規範者與其他角色中取得平衡
- **戰士兼保護者**：12-18歲父母親一方面要**與孩子站在一起**，幫助他們面對那些讓他們幾乎招架不住的青春期風暴，一方面要協助他們對抗外在許多引誘他們走上歧途的力量



### 檢視服務對象教養態度，再適時予以合適建議

#### 嚴格型

對孩子行為或課業有言個要求，對規範訂定不須與孩子討論

- 1.學習傾聽孩子的意見
- 2.多鼓勵以及稱讚孩子

#### 忽略型

認為孩子自己應學習生存之道，不需花時間在孩子身上

- 1.多表達對孩子的關愛
- 2.學習回應孩子的需求

#### 放任型

對孩子沒有要求只要高興就好

- 1.給予一些必要性的關規範
- 2.讓孩子學習與人相處的尊重

#### 民主型

要求孩子時會與其討論，並說明原因

已是不錯的家長，可持續教養知識

## 伍、多元家庭面臨的挑戰

- **單親家庭**：單親父母須身兼父母支持、擔負雙重角色與責任包括經濟收入與家事操持、教養子女壓力，因此可能有情緒化表現或處理方式，影響親子互動與關係和諧
- **離婚家庭**：父母離婚無論是對年幼或年長子女，均會造成多方面影響，包括情感、行為表現、處理問題的能力、環境轉換、錯誤歸因等
- **繼親或再婚家庭**：家庭資源重新分配的困擾、迷思與刻板印象、繼父母處理子女之間的手足相處問題、面對鄰居親友排斥的困擾
- **隔代教養家庭**：經濟影響、作息改變、身體健康影響、管教態度及教養知識易不合時代潮流

- **有身心障礙子女的家庭**：親職壓力會導致子女障礙程度與行為問題的複雜性加深、手足照顧、家庭系統關係緊張、親職教養困難、家庭經濟壓力及心理情緒壓力
- **新移民家庭**：語言限制、低社經地位、缺乏參與子女學習知識的技巧、夫妻關係極可能尚未穩固、與其他親屬間的溝通
- **同志家庭**：性別角色模範、易受社會歧視與偏見、子女校園生活挑戰



# 陸、諮詢資源



家庭教育諮詢專線412-8185

家庭教育中心 關心您

夫妻相處 / 子女教養 / 親子溝通 / 人際關係 / 自我調適 / 性別交往 / 家庭問題

## 家庭教育諮詢專線資源

- 「**412-8185**」(手機請加02)：為全國各縣市家庭教育中心諮詢專線統一號碼。教育部於102年創建整合全國家庭教育諮詢專線，由全國家庭教育中心受過輔導訓練之志工老師，義務為民眾服務，藉由支持與陪伴，與大家共同渡過生命低潮。
- 民眾若有**家庭問題**、**婚姻溝通**、**性別交往**、**自我調適**、**親子關係**、**人際關係**或**溝通**等問題，皆可撥打4128185諮詢(手機加02)。諮詢專線服務時間為：週一至週六上午9點至12點，下午2點至5點，週一至週五晚間6點至9點。基於輔導倫理，本專線老師謹守保密原則，以保障求助民眾之權益。



## 資料來源

1. 侯淑茹(2018)。「青春的終曲，親職的序曲？」 - 淺談小爸媽的強制親職教育實務現況。社區發展季刊，167，頁31-39。
2. 故事Story Studio (2021)。「都是為了你好！」但爸媽總是和孩子想得不一樣，親子衝突的心理學解法大公開。引自：<https://storystudio.tw/article/gushi/parent-adolescent-conflict-emotion-refinement/>
3. 國家衛生研究院 (2021)。家長充電站。引自<https://chrc.nhri.org.tw/forparents/3C/class-s1-01.html>
4. 教育部(2021)。CRC親職教育頻道。引自<https://www.youtube.com/channel/UCEDImAX6sZiLTuW1liW0Vdw>
5. 教育部家庭教育資源網(2021)。全國家庭教育諮詢專線簡介。引自<https://familyedu.moe.gov.tw/docDetail.aspx?uid=8846&pid=8844&docid=182729>
6. 教育部家庭教育資源網(2021)。我和我的孩子：一本給家長的手冊。引自<https://familyedu.moe.gov.tw/publishList.aspx?q=%E8%A6%AA%E8%81%B7%E6%95%99%E8%82%B2&uid=1036&pid=1033>
7. 莊文芳(2019)。萬靈丹或安慰劑？多元社會下親職教育設計的再思考。社區發展季刊，167，頁140-161。
8. 許芳菊(2006)。家庭教育 - 贏的起點。臺北：親子天下。
9. 陳惠茹(2015)。教養嬰幼兒親職壓力之研究：以家庭壓力理論分析。幼兒教保研究，14，頁19 - 39。
10. 詹桂香(2006)。從生態學的觀點看親子衝突的因應之道。網路社會學通訊期刊，52。引自<http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/52/52-52.htm>
11. 衛生福利部心理及口腔健康司(2020)。嬰幼兒心理發展與育兒EQ成長-家長照顧者手冊-0-6歲適用。引自<https://reurl.cc/bkqo8o>
12. 衛生福利部心理及口腔健康司(2021)。網路成癮專區。引自<https://reurl.cc/yQoam8>
13. 衛生福利部社會及家庭署(2021)。育兒親職網。引自<https://babyedu.sfaa.gov.tw/mooc/index.php>
14. 嬰兒母親(2020)。不是滿分就是失敗的父母？這3種情況，別逼迫自己得到高分。引自<https://www.mababy.com/knowledge-detail?id=717>





# 謝謝聆聽

兒少家庭促進追蹤訪視關懷服務方案

專題課程：2.親子關係與親職教養

