

『終極密碼-看懂孩子的情緒』親職講座

壹、前言：

家庭作為人類社會生活的核心，對個人發展與社會穩定有其重要的意義與功能，家，也是孩子最原始的情感，是孩子最真摯的依靠。但隨著時代轉變、社會結構變遷，家庭結構產生許多的轉變甚至漸退化，使得傳統的家內互助基礎和支持系統受到侵蝕，衝擊家庭的穩定，進而影響與威脅家庭成員，無法獲得更大的保障。因此，家庭政策主要目標在支持家庭、穩定家庭、協助家庭解決問題及滿足家庭需求，藉由福利支持系統力量，以維持家庭功能的正常運作。而青春期的孩子，由於身心急速發展，面臨「轉大人」之陣痛，身心處在「小孩」或「大人」的定義中拉扯著，使親子間產生最大、最多衝突的階段，多在青春期，而家有青春期孩子的父母能以正向態度與有效的溝通模式，迎接孩子人生中最重要階段。

近年來，家庭人口數持續減少，很多父母擔心自己的孩子是否輸在起跑點上，便安排許多課程給孩子，要他們學會十八般武藝，間接也造成父母親許多的壓力。良好的親子關係不是天生的，孩子的成長與發展是需要細心的灌溉，耐心的陪伴，才會發展出圓融的親子關係。

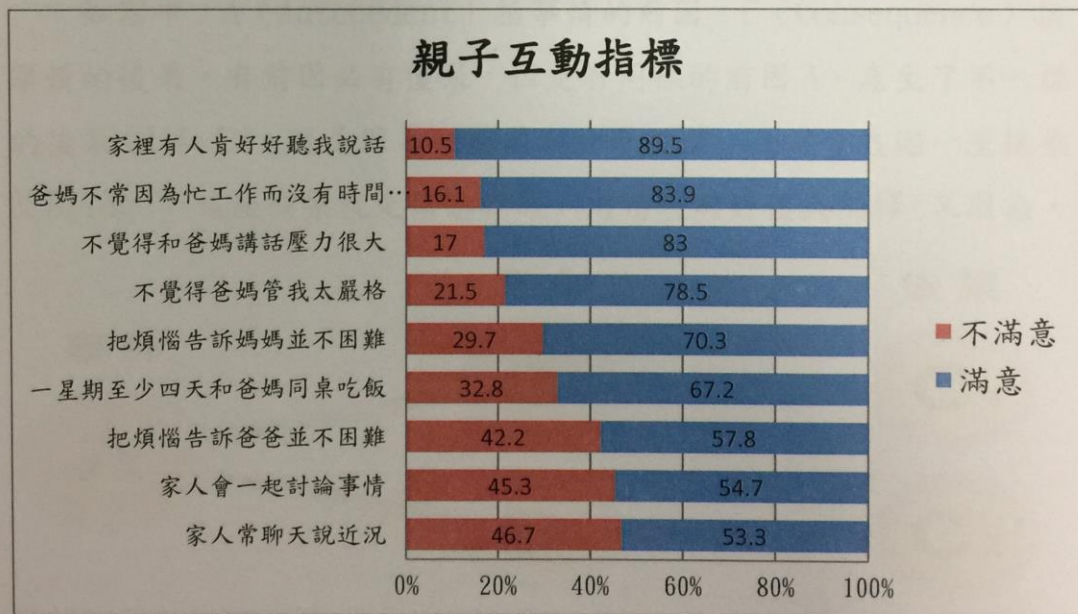
期望透過這次活動，提供多元化的親職教育，以協助父母學習教養孩子的有效方法，培養孩子養成良好的品德及生活習慣，增進親子關係，營造健康家庭。

本中心自 106 年承接草屯區家庭福利服務方案計畫，致力於服務草屯鎮、中寮鄉地區弱勢家庭之兒少特舉辦此活動，以提供弱勢家庭親子參與休閒活動之機會，增加家庭正向互動、促進親子感情交流，並透過親職教育講座及宣導活動，使兒童及少年福利與權益獲得重視，從中引導兒少家長正確教養觀念讓草屯鎮、中寮鄉地區的弱勢兒少能夠健康快樂地成長。

貳、數據統計

兒盟將家庭幸福感分為三大面向，分別為家庭氣氛、親子互動及個人感受，而於「2014年台灣兒少家庭幸福感調查」中，以孩子的個人感受分數最高（85分），家庭氣氛居中（79分），親子互動的分數墊底（76分），表現最差。

現代的忙碌爸媽陪伴孩子時間少，親子互動的機會也變得更少。九項互動指標中指出，有三成三（32.8%）孩子一周有一半的時間無法跟家長一起吃晚餐，甚至有一成七（16.6%）幾乎一整週都沒有、一成六（16.1%）家長總是或經常因為忙工作而沒有時間陪孩子。親子溝通的部分則更為嚴重，四成五（45.3%）孩子表示家人不太會一起討論事情、甚至近半數（46.7%）孩子覺得家人不常一起聊天，不會說自己最近發生的事。



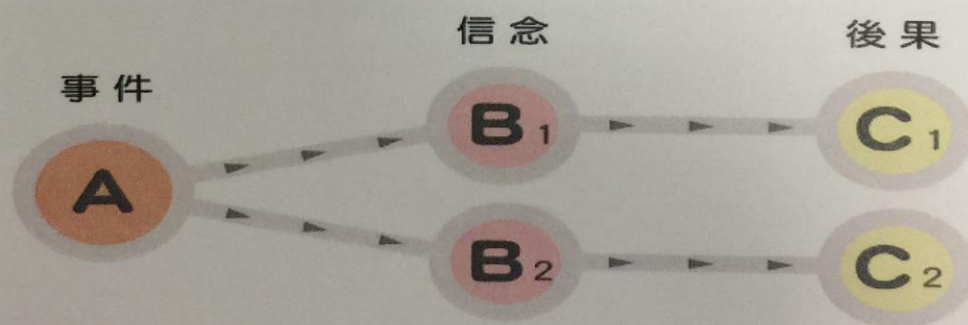
資料來源：兒童福利聯盟網站

參、理論基礎：

情緒是複雜的心裡歷程，是一種受到某種刺激所產生的身心機動狀態，包含複雜性的情感性反應與生理變化。

ABC理論(ABC Theory of Emotion)是由美國心理學家埃利斯創建的。就是認為激發事件 A(activating event 的第一個英文字母)只是引發情緒和行為後果 C(consequence 的第一個英文字母)的間接原因，而引起 C 的直接原因則是個體對激發事件 A 的認知和評價而產生的信念 B(belief 的第一個英文字母)，即人的消極情緒和行為障礙結果(C)，不是由於某一激發事件 (A)直接引發的，而是由於經受這一事件的個體對它不正確的認知和評價所產生的錯誤信念(B)所直接引起。錯誤信念也稱為非理性信念。

如圖中，A (Antecedent) 指事情的前因，C (Consequence) 指事情的後果，有前因必有後果，但是有同樣的前因 A，產生了不一樣的後果 C1 和 C2。這是因為從前因到結果之間，一定會透過一座橋梁 B(Bridge)，這座橋梁就是信念和我們對情境的評價與解釋。又因為，



同一情境之下(A)，不同的人的理念以及評價與解釋不同(B1 和 B2)，所以會得到不同結果 (C1 和 C2)。因此，事情發生的一切根源緣於我們的信念、評價與解釋。

情緒 ABC 理論的創始者埃利斯認為：正是由於我們常有的一些不合理的信念才使我們產生情緒困擾。如果這些不合理的信念久而久之，還會引起情緒障礙呢。情緒 ABC 理論中：A 表示誘發性事件，B 表示

個體針對此誘發性事件產生的一些信念，即對這件事的一些看法、解釋。C 表示自己產生的情緒和行為的結果。

通常人們會認為誘發事件 A 直接導致了人的情緒和行為結果 C，發生了什麼事就引起了什麼情緒體驗。然而，你有沒有發現同樣一件事，對不同的人，會引起不同的情緒體驗。同樣是報考英語六級，結果兩個人都沒過。一個人無所謂，而另一個人卻傷心欲絕。

為什麼？就是誘發事件 A 與情緒、行為結果 C 之間還有個對誘發事件 A 的看法、解釋的 B 在作怪。一個人可能認為：這次考試只是試一試，考不過也沒關係，下次可以再來。另一個人可能說：我精心準備了那麼長時間，竟然沒過，是不是我太笨了，我還有什麼用啊，人家會怎麼評價我。於是不同的 B 帶來的 C 大相徑庭。

肆、活動目的：

- 一、提升主要照顧者與孩子間互動關係及情感連結，並於活動過程中創造共同回憶，以增進家人彼此間的凝聚力與歸屬感。
- 二、藉由親職教育講座課程設計，增強主要照顧者教養方面不同思維之教養模式，提升父母或照顧者親職知能。
- 三、藉由親職講座活動設計，增進主要照顧者了解孩子的情緒，以降低親子間相處壓力及溝通衝突。
- 四、讓主要照顧者認識情緒，以及知道如何因應孩子因情緒而導致的行為狀況。
- 五、予以弱勢家庭的支持系統及主要照顧者獲得喘息機會。

伍、活動內容：

一、活動時間：

107年03月03日(六)，08點30分至12點30分。

二、活動人數：

預計15戶弱勢家庭家長與兒少，約30人(包含工作人員)。

三、活動地點：

中寮鄉永康國民小學

四、參加對象：

- (一)由學校或社區提報之弱勢家庭兒童與少年。
- (二)目前由草屯中心服務之弱勢家庭兒童與少年。

五、指導單位：

衛生福利部社會及家庭署、南投縣政府

六、主辦單位：

社團法人南投縣社會福利工作協會(草屯區家庭福利服務中心)

七、活動流程：

活動日期	活動時間	活動名稱	活動內容
03/03	08:30 09:00	歡喜來報到	講師引導參與成員自我介紹成員
	09:00 11:00	親職講座 【終極密碼-看懂孩子的情緒】	一、認識情緒。 二、善待孩子的情緒。 三、提升孩子的衝突管理能力。
	11:00 12:00	親子手作 DIY	一、互動的過程中，培養厚實親子關係。 二、分享彼此的情緒與感受與孩子培養感情並建立互動溝通模式。
	12:00 12:30	回憶寶盒	一、填寫問卷回饋。 二、甜蜜大合照。 三、心情分享。

陸、經費預算：

(略)

柒、預期效益：

- 一、 藉由此次親子活動，讓 70% 成員，提升主要照顧者與孩子間互動關係及情感連結。
- 二、 透過親職教育講座及活動，使 70% 的主要照顧者，增強父母或照顧者溝通知能。
- 三、 讓 70% 主要照顧者認識情緒，以及知道如何因應孩子因情緒而導致的行為狀況
- 四、 預計參加親職教育講座活動人數可達 30 人(含工作人員)。