「青春期免驚家長成長團體」

報告人：溪崑國中專輔忻宏安

一、 特色主題規劃理念。

從兼輔到專輔，多年的輔導經驗中發現許多學生的問題來自家庭，莫怪乎有言「青少年問題源自於家庭，呈現於學校，惡化於社會。」

好幾個晤談的孩子都曾感嘆：「明明媽媽(或爸爸)也說她小時候最討厭被阿嬤XX啊！」我猜很多父母可能跟我一樣，小時候曾經對自己說過：「我以後絕對不要像我媽(或爸)一樣XX！」只是可能他們忘了，或是沒有人告訴他們除了自己父母的那些招式還能有甚麼別的武功其實更好用。

「才講兩句，他/她就不耐煩耶！」

「孩子從小就與我們很親密，我們家一向開放民主，但他/她有事都不願意說。」

「我只是要關心關心他/她，但他/她一回家就躲進房間。」

「怎麼有辦法甚麼都不管，現在資訊那麼多，還有很多似是而非的錯誤訊息，我真的很擔心他/她被影響！」

「不管他/她，就說我不關心他/她；唸他/她幾句，又說我好煩。」

這些在學校與家長們接觸時常聽到的心聲，聽得出充滿對孩子的關心與愛，也充滿對親子關係現況的不滿。同時也深深地感受到家長的無力與無奈。

「就是不想跟他們吵，才會乾脆不說話、躲進房間啊！」

「我才不要說，他們聽不懂啦！好像平行世界喔！他們回應的永遠不是我的重點。」

「一直把我當小孩，我想自己做決定不行嗎？就算結果是不好的，我

願意負責啊！至少是我自己的決定。」

這些是孩子的心聲，不相信的話，問看看您家的孩子是不是他/她心裡的OS。

當我和孩子晤談時聽到這樣的心聲，常常會很不專業的浮現著一些愛情劇的畫面，相愛著的男女主角，各自在愁著、煩著、流著淚、或甚至捶著牆。太虐心、太揪心了…

如果父母或對孩子長時間面對這種「習得性無助感」(Learned helplessness)而無法改善的話，逐漸就會放棄溝通、放棄關心，用台語說就是「切心」。其實，並不是不愛，是太愛，愛到為了保護彼此不繼續傷害彼此，最後只好「冷漠」。

當親子關係走到這樣的結局就真的悲劇了。

因此，我動念規劃一能傳遞良好親子溝通模式的家長成長團體，並以家長們較易接受的讀書會形式進行，對象為七年級新生的家長。

雖然為了成效，成員人數不能太多，但這些家長也許可以成為種子，影響其他家人親戚、朋友、同學或同溫層的家長。

二、 特色主題實施歷程。

1. 行政支援：將想法與規劃與輔導主任、輔導組長溝通，取得認同後提出方案並經校長同意後實施。
2. 書籍選定：青春期免驚(陳品皓心理師著/木馬文化)
3. 時間場地：專輔授課時數少，利用空堂時間，每周二上午3,4兩節課，共8次。使用「學習中心」教室。
4. 成員招募：利用新生訓練家長發邀請信請學生帶回家予家長，採自由報名，繳交回條額滿為止，預計招收10~15家長。實際招收10人。
5. 經費需求：每位成員一本「青春期免驚」，每次讀書會預備點心

茶水，書籍予茶點以輔導處室活動經費申報。

6. 活動內容：第一次團體發予成員「青春期免驚」，由Leader簡介書籍，因無法讀完全書，請成員就目錄挑選有興趣的主題(複選)，依照票數多寡排列每次討論的篇章，每次2個主題。於會中安排第三~第七次的導讀人(第二、第八由Leader帶領)。

7. 活動進行：

   i. 成員導讀：一次兩人，可以合作也可以分工，由兩人自行安排。

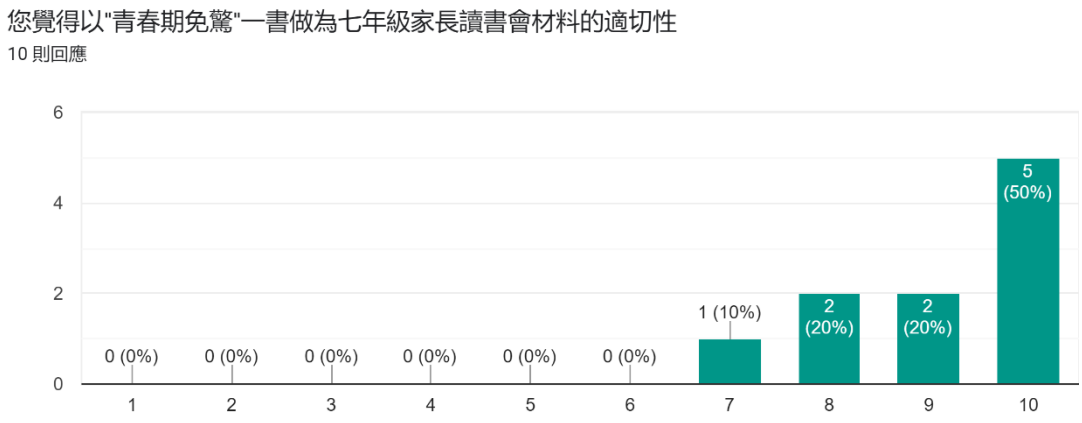
   ii. Leader帶領討論：就書籍內容、成員的家庭和孩子是否有類似議題，引導成員就理論與實務進行分享與討論。

   iii. 其他臨時議題討論：成員可以提出自己遭遇的親子關係問題。

8. 成員連結：成立Line群組，討論讀書內容、討論親子互動相關問題、親職相關資訊交換。

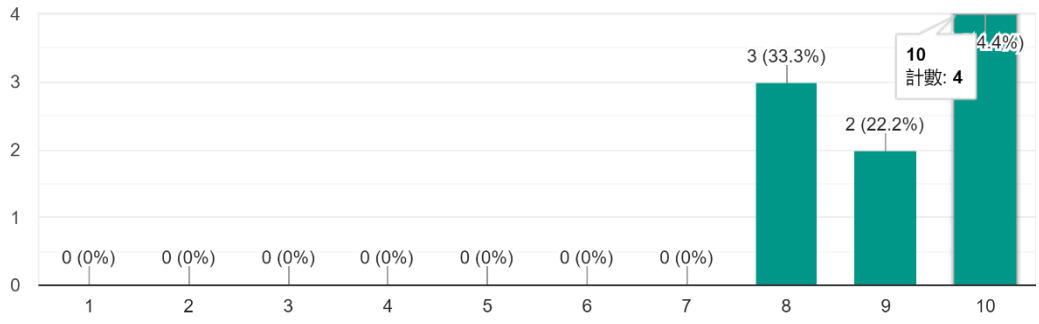
三、 自我反思與期許。

1. 成員回饋，多為正向，評估確實對成員有所幫助：



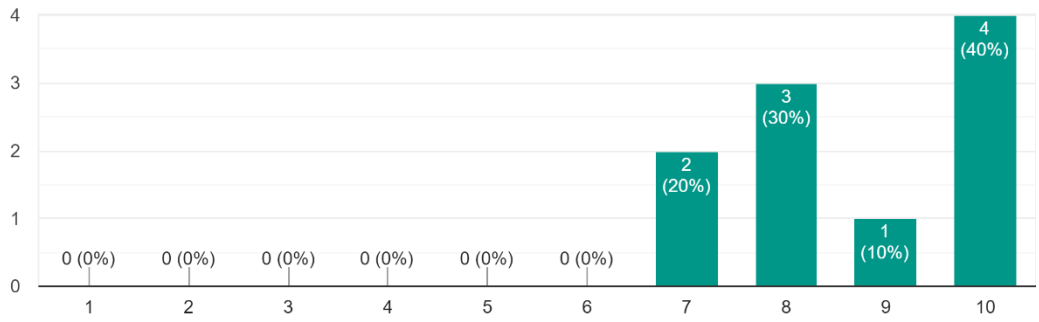
總體來說，讀書會在您對孩子的認知與理解上的幫助

9 則回應



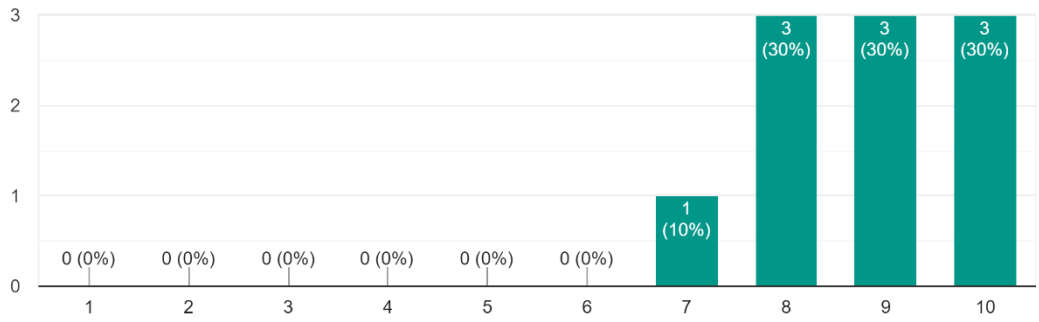
總體來說，讀書會對您的親子關係的幫助

10 則回應



總體來說，讀書會對您與孩子的溝通方式與技巧上的幫助

10 則回應



覺得最有幫助的章節是？或請分享參加讀書會的收穫：10 則回應

1. 溝通方式及技巧
2. 更了解青少年的想法及如何與孩子溝
3. 我的孩子遇到恐怖情人這個章節收獲很多， 在孩子尚未發生感情糾紛時，就能提早 了解孩子未來可能面臨的感情問題， 做父母的我們，該以什麼樣的心情去跟孩子溝通。
4. 透過大家的分享，明白孩子目前的情況是“正常”，自己內在就不會太過焦慮，也能同理孩子目前的狀況。
5. 青春期不一定是叛逆期；青春期高效能溝通法
6. 青春練習題 2 該介入或是放心-與青少年的溝通技巧
7. 網路成癮
8. 青春練習題 2 該介入或是放心-與青少年的溝通技巧 ～對我要和孩子溝通時，更能讓彼此都進步和溝通品質變好，不是一直對立破壞親子之間的感情。
9. 了解小孩到國中時期內心轉變的原因，父母可如何與子女一同面對。
10. 「我訊息」讓我和孩子互相更加可以了解和溝通分享

請分享參加讀書會之後，自己有甚麼改變？這改變目前看得到的影響是甚麼(對自己或對孩子)？

1. 傾聽、耐心、不主觀!
2. 對孩子更有同理心，也較知道怎麼跟孩子互動及溝通，孩子現在較願意分享自己的生活。
3. 參加讀書會後， 覺得自己最大的改變是更能傾聽孩子的心聲， 讓孩子更願意對父母分享學校的事情。
4. 改變了自己看孩子的角度。之前會因爲孩子的態度強硬而生氣，現在會換個角度，明白他們是因為想要表達自我。自己想法改變，就減少了和孩子之間的衝突。
5. 我現在會注意聽孩子說話的內容，了解孩子的想法， 也讓他知道我的看法與擔憂，一起在摩擦中求進步
6. 會多用我訊息，注意用詞
7. 對小孩比較有耐心
8. 這次的讀書會讓我想起自己年輕時的那些回憶，也是透過每個階段和經驗成長蛻變成現在的自己，而會同理孩子不會過度放大他的問題，比較能用尊重、關心的角度去和小孩溝通，親子之間相處上不會很緊繃比較像朋友了！發現書上的溝通方式也可以運用在夫妻、朋友、同事之間也很不錯👍
9. 不單看表象不急下定論，試著了解子女內心想法。
10. 改變自己碎碎念，慢慢找尋有效的方法

參加完讀書會之後，您想對自己說的話：

1. 要再改變
2. 加油！妳已經很努力了，小孩一定會成長成很好的大人的。
3. 希望在教育孩子方面 ，能培養孩子正確的觀念， 以及人跟人之間良好互動，以利面對未來種種考驗。
4. 下次要給自己更寬鬆的時間，才不會耽誤到上課。
5. 多關懷家人，多說好話，讓家庭的關係更好！
6. 感謝自己願意參與讀書會，雖然無法全程參與，但收穫滿滿，謝謝學校及老師用心
7. 我相信能透過這本書上所寫的，實踐在生活中調整自己心態好好和孩子溝通，我們一定會找到屬於我們的相處之道，讓親子關係變更好、家庭和睦相處。加油💪
8. 子女需要時，陪伴他們，讓家也能成為子女休憩生息再次出發的地方。
9. 放慢自己的步伐增加和孩子聊天的時間

2. 依據成員回饋，覺得這次嘗試是值得的，後續可以繼續辦理。

3. 未來可以改善之處：

   i. 改善首次團體發生聯繫誤失情形：與行政間的聯繫不夠明確，未持續追蹤，以致部分成員來不及參加第一次團體。

   ii. 成員參與：部分成員出席率較低，且都是未參加第一次團體的成員，推測會隨前項的改善而改善。

   iii. 場地安排：下課時間走廊學生會對團體產生干擾，宜換到不受干擾的場地。

溪崑國中家長讀書會邀請函

親愛的家長：您好！

生命是一場冒險之旅，而家庭就是陪伴我們的場域，藉著閱讀，從中吸取新觀念、挑戰新觀念或是分享生活經驗，相信會增添不少與孩子交流的話題，在此，誠摯邀請您加入溪崑國中家長讀書會。

- 本期讀書會主題為：青春期免驚(張昌裕心理師著/木馬文化)

暑假過後，孩子們又進入人生的另一階段，身為父母的我們，要點燃孩子的心，首先也要關注自己的心，所使我們更有能力陪同孩子學習在自己的生命旅程上正確地力，也透過我們內心回歸的經驗，協助孩子更新立自主，為自己創造更好情緒環境，也為親子間累積更多愛的能量！

- 進行方式：透過導讀、團體討論，與文本交流也與自己和團隊成員對話。
- 帶領講師：專任輔導教師[illegible]。
- 參加對象：本校學生家長 15 名。

以在校七年級學生家長優先，依報名順序依序錄取；有剩餘名額開放入九年級家長與急工家長。

參加人數說明：希望參與讀書會的家長能有更多深度互動、心靈分享，並負責在團隊內更有信任感、更多互動練習，如此方能讓學習從大腦、走向內心、帶入生活，因此將大家自家我們在這次的活動中限制了人數。

對於此次有興的家長，學校會另外辦理親職講座，歡迎參加！

- **報名方式：請先報名表繳由學生交至輔導處輔導組**
- **報名期間：即日至 109 年 9 月 4 日 16：00 止**
- 我們希望：提供心靈交流成長平台，增進相互支持的力量，達到快樂做自己的目標。
- 上課地點：溪崑國中凌雲樓二樓學習中心。
- **連絡電話：2686-9729#351 輔導組長**

歡迎各位家長參與，期待與您相遇在溪崑家長讀書會!

讀書會時間表

主題	日期	時間	內容主題	備註
一	10/06（二）	10:15~11:45	開介（青春期免驚）	帶領人： [illegible]
二	10/13（二）	10:15~11:45	【青春期密碼】誰是？誰是我？	
三	10/20（二）	10:15~11:45	【青春期密碼】情緒如何-我成情何組	
四	10/27（二）	10:15~11:45	【青春期密碼】內心的青春期的孩子	
五	11/3（二）	10:15~11:45	【青春期密碼】人際關係社交何組	
六	11/10（二）	10:15~11:45	【青春期密碼】情緒何組	
七	11/17（二）	10:15~11:45	【青春期密碼】親密的力量-親親子溝通	
八	11/24（二）	10:15~11:45	結束與回饋	

書籍資訊：

青春期免驚(張昌裕心理師著/木馬文化)，免費，由溪崑國中輔導處預備。

✂----------

『青春期免驚』讀書會報名單

家長姓名		連絡電話		學生班級		學生姓名	
簡單說明參加動機	(如有特別想討論的主題，也可提出。)						

***請填妥後交至凌雲樓二樓輔導處輔導組長陳宇嘉老師

家長讀書會通知單

首先，謝謝您願意參與這個讀書會，報名人數已達預定的 15 人，我們將如期進行。

關於讀書會有以下幾點說明：

- 帶領講師：**專任輔導教師忻宏安**，
  連絡電話：**2686-9727#361**。
- 進行方式：透過導讀、體驗活動，與文本交流也與自己和團體成員對話。
- 我們希望：提供心靈交流成長平台，得到相互支持的力量，達到快樂做自己，增進對青少年孩子的理解等目標。
- 進出校園：讀書會首次進入學校時，請跟警衛說是參加讀書會，當日會發**識別證**，供日後進出使用。
- 讀書會地點：**凌雲樓二樓學習中心**，或至輔導室詢問。
- 讀書會時間表：

次數	日期	時　間	內　容　主　題	備　註
一	10/6（二）	10:15~11:45	相見歡 讀書會簡介	● 讀書會討論內容以《青春期免驚》一書為主，實際內容主題視成員需求適時調整。 ● 書籍資訊:《青春期免驚》，陳品皓心理師著/木馬文化。(免購買，由溪崑國中輔導處預備，10/6 發放)
二	10/13（二）	10:15~11:45	叛逆？還是成長？	
三	10/20（二）	10:15~11:45	情竇初開-談感情問題	
四	10/27（二）	10:15~11:45	內向與害羞的孩子	
五	11/3（二）	10:15~11:45	人際與社交問題	
六	11/10（二）	10:15~11:45	情緒問題	
七	11/17（二）	10:15~11:45	說話的力量-談親子溝通	
八	11/24（二）	10:15~11:45	總結與回饋	