

社區教育終身學習新素養講座

《小心肝變大爆龍》情緒照顧父母素養美學

日期 | 2021年4月6日(二)

主辦單位 | 光寶文教基金會、臺北市大同區雙蓮國小



Q：小孩整天喊不想上學，難道是拒學症？！

A：大人也會不想上班啊！原來是孩子的原始腦在發燒，記得先哄聲「怎麼啦？」再說。

Q：成天就那死樣子，真的很想開罵.....

A：罵小孩有益健康，但罵久會傷肝，切忌超過2分鐘，結尾強調「爸媽意見你參考看看」。

Q：什麼事都不說，見到爸媽就垮下臉？

A：到了青春期，會跟爸媽講心事的，本來就少之又少。孩子的貴人往往不在家裡，得往遠處找。

柯書林老師是深入校園二十餘年的學校心理師，藉由多年臨床晤談的經驗累積，深諳現代家長在親子教養上的各種苦衷，同理家長們教養的困擾，也深入淺出、幽默風趣的道出：青春期的孩子之所以古怪，其實是有原因的！只是有時候，甚至連他們都搞不清楚自己到底是怎麼了，所以在撰寫《小心肝變大暴龍》時，完全針對父母在與家中孩子互動時的盲點加以提醒，進而提出如何面對不同時期孩子的教戰手冊，與青春期孩子的相處之道，請看《小心肝變大暴龍》，書內獨創教養推背圖，一次看懂親子關係！書中更彙整時下青少年最容易讓父母操煩的問題，提出因應重點。期待透過這些故事、概念，與應對說明，讓「家有小大人」的家長們，在親子教養操練中能服下一顆定心丸。

與孩子跟家長這麼一路走來的親身經歷，柯老師更分享：只要大人能定，沒有什麼親子難關是過不去的。因此，家長留時間關照自己很重要，以免落入無限的循環迴圈中打轉，不論是上課、聽講座、書寫、運動、當志工、走入自然、攝影、畫畫、園藝、拼布、舞蹈等表達性藝術，都是照顧自己排毒的好方法！



分享~林口國小志工(MeiChu Peng)講座紀錄手札：

一、書林老師經典句：

- 1.當父母是修練心性的過程，要知道有孩子後的命運.....你就要認命。
- 2.你還能跟孩子生氣代表你的身體狀況還很好，你看爺奶很少跟孫子生氣，因為那是跟自己過不去~一氣血壓就上來了。
- 3.生氣 90 秒、冷靜 2 分鐘原則。父母罵小孩要精簡扼要 90 秒內結束，罵完後要花兩分鐘時間再跟孩子好好溝通。
- 4.父母自己好好過如何穩定住自己才能接住孩子，這一生功課就結束了、開悟了。

二、教養孩子就像分析股票投資走勢圖：黃金投資期、看跌多空期、靈性沉澱期。

A.孩子比你矮 (0-12 歲) →黃金投資期

- 幫孩子多拍些照片，存好！

B.孩子跟你一樣高 (12-20 歲) →看跌多空期

- 早餐(身體健康)、零用錢(學才藝)、貴人(社會歷練)，三件事顧好！

父母只要做好前面兩樣就好，孩子會有他自己的貴人是父母無法給的，如果還要做(介入)那就是貪念。

C.孩子身高不再變 (20 歲後) →靈性沉澱期

- 孩子老是不在家時，得學會為自己安排生活。

面對家庭照顧、為人父母、另一半，要怎樣面對自己的辛苦或要過得優雅~身為父母的自己要好好過，找到釋放壓力的方式來排毒 (剪紙、書寫/心裡字療、閱讀、運動、旅行....)。

三、生命不是一條直線，而是一個個(有關係接觸點的)圓圈圈，釋放壓力、有機緣才能往下一個圈圈走，順利上升了就往下一個階段，不然就同一個圈圈裡重複走。

