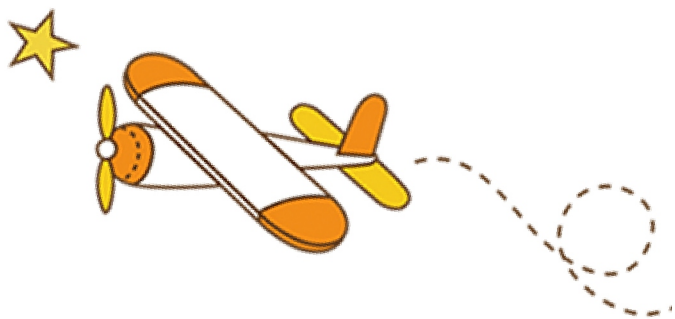


# 親職手冊

## 目錄



|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 一、給照顧者的話 .....           | 01     |
| 二、如何閱讀本手冊 .....          | 04     |
| 三、目睹家庭暴力兒少服務簡介 .....     | 06     |
| 四、當家庭暴力發生後，情境式親職技巧 ..... | 08     |
| 五、結語：愛的加油站 .....         | 32     |
| <br>附錄 .....             | <br>34 |
| 附錄1：穩定情緒的方法 .....        | 35     |
| 附錄2：製造一些小小的成功經驗 .....    | 39     |
| 附錄3：閒話家常式的聊天 .....       | 45     |
| 附錄4：一段陪伴的美好時光 .....      | 51     |
| 附錄5：影響孩子自己願意去調整 .....    | 55     |





## 一、給照顧者的話

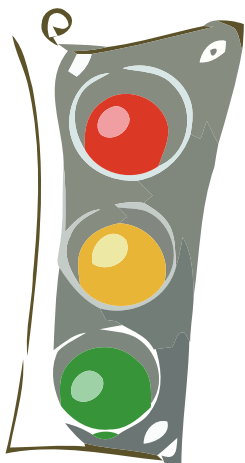
孩子的每個行為，背後都透露重要訊息，有時候我們常常忽略或誤解孩子行為所要表達的意思。像是小霸王、愛哭鬼，真的是孩子胡鬧難帶嗎？孩子上課東張西望，一直跑來跑去，是活潑還是過動？靜靜坐在房間、不哭也不笑，是真的乖巧嗎？



多些關懷、提高敏銳度：孩子出現行為適應問題，並非一定都來自家庭暴力，但行為上的警訊仍是提醒我們需要多關心孩子的近況、家庭生活。

### 代表圖像

紅綠燈：親子停看聽，尊重彼此的需要。



家長小筆記：



## • 五個提醒與技巧



# 1

- **提醒**：避免將自己的壞情緒發洩在孩子身上
- **技巧**：**停**—(不用說話，讓自己深呼吸)
- **說明與補充**：當孩子正在鬧脾氣，或是急著要跟你分享或討論，照顧者可能也會因此生氣或感到煩躁，此時，當知道自己快要生氣了，建議您可以試著先深呼吸三次，再繼續與孩子談話。



# 2

- **提醒**：避免只用打來管教孩子
- **技巧**：**看**—我覺得你看起來很... (情緒)
- **說明與補充**：用打罵的方式管教可以很快讓孩子認錯，但孩子真的明白事情的道理了嗎？試著理解與接納孩子的各種情緒，多使用「我訊息」回應孩子你看到的。例如：「我看見... (行為)，讓我感到／覺得... (情緒)，請你／如果可以... (期待修正的行為)。 」



# 3

- **提醒**：避免只把焦點放在糾正孩子的缺點
- **技巧**：**聽**—(傾聽)謝謝告訴我。
- **說明與補充**：傾聽是了解的開始，而了解是溝通基礎。我們在糾正孩子缺點時，常會不自覺使用負面語詞，時間一久，孩子只要與照顧者說話，就會感到緊張、抗拒，甚至產生敵意，則較難以表達自我內心的想法。所以當孩子願意說出自己的想法，先將對與錯放在一旁，建議您可以說：「謝謝你願意跟我分享」。



## • 五個提醒與技巧

4

- **提醒**：避免因為工作就忽略孩子
- **技巧**：**等**-我需要你等我一下下。
- **說明與補充**：理想中，當孩子尋求幫助時，照顧者應放下手邊的事，全心把話聽完。或許照顧者正在忙碌，無法馬上處理，這時別忘了可以先暫停手邊的事，轉身面向孩子說：「謝謝告訴我，這件事情好重要，我需要你等我把手邊的事情忙完，我們再來好好談談。」如果可以，給予明確的時間會更好，例如：10分鐘、半小時，請記得要說到做到。若孩子對時間觀念尚不明確，可以指著時鐘，告知時間的計算。



5

- **提醒**：避免和別人家的孩子比較
- **技巧**：**走**-我很關心你，我們一起來面對你我眼前的困難，好嗎？
- **說明與補充**：照顧者需要注意到孩子的獨特性，不與他人比較，能使孩子感受到照顧者的重視與關愛。可以回想一下，您是否曾說過：「○○○都可以做得到，你要加油一點」、「○○○真的好乖巧，會幫忙做家事，你都不會」，當孩子聽到以上的話語，會覺得您在關心鼓勵他，還是覺得您在指責他呢？與孩子一同面對他覺得的困難時，需先調整好照顧者自己的情緒，態度和緩的好好與孩子談談。當孩子和照顧者能夠對共同關心與面對同一件事物，才能共同找到方法與成長。



## 二、如何閱讀本手冊：



### 設計發想？適用對象？如何使用？

家庭暴力事件發生後，在孩子心中留下不可抹滅的記憶，甚至出現擔心、驚恐，進而影響行為、情緒、認知、自我概念及人際關係...等。本手冊是為了幫助目睹家暴兒童的照顧者，可以獲得一些方法，與我們共同照顧這群孩子們。

內容撰寫的年齡設定以國小階段的孩子為主。照顧者可以仔細閱讀每個情境下的逐項重點筆記，重點筆記是有順序的，需要一步一步慢慢來，或許有點挑戰自己平時的習慣，所以邀請您以開放的心胸，朝著與孩子之間「你好我也好」的美好前進。不需急著沒有按照順序，當您覺得有需要時，就可以試著練習看看。



### 小學階段的兒童發展任務

#### 發展任務

#### 家庭暴力可能帶來的影響

##### 發覺他人及自我的情緒

- 情緒發展為負向情緒：焦慮緊張、憤怒、無助、害怕、擔心、自責...等

##### 是非對錯的道德發展

- 偏激、固執、逃避的思考
- 扭曲解讀暴力的行為

##### 人際發展 學習發展

- 不相信他人正面評價
- 學習能力降低
- 討好或順從他人

情緒搜尋：除了喜怒哀樂之外，更多的情緒臉譜



自信的



好奇的



快樂的



沈思的



生氣的



焦慮的



無聊的



謹慎的



害怕的



淘氣的



滿足的



驕傲的



失望的



嫉妒的



罪惡感的



受傷的



害羞的



困惑的



得意忘形的



驚訝的



無奈的



寂寞的



疲倦的



不滿的



勇敢的



樂觀的



幸福的



興奮的



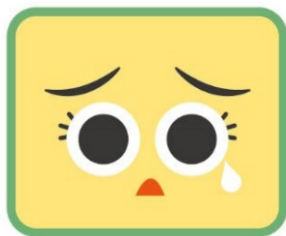
悲觀的



悲傷的

### 三、目睹家庭暴力兒少簡介

#### ●目睹家庭暴力兒少的定義



##### ① 第一現場看見：

他們現場目睹家人（受虐者）受到言語暴力、肢體暴力或性傷害。

##### ② 緊鄰現場聽見：

在緊鄰的房間或黑暗中聽到家人的吵架聲或打鬥聲。



##### ③ 事後觀察發現：

事件發生後看見家人（受虐者）身上的傷痕，傷心、哭泣的表情或家中毀壞的物品。

## ●目賭家庭暴力兒少可能出現的反應

國內研究(童伊迪與沈瓊桃，2005)指出，孩子目賭家庭暴力所做出的「立即策略」，可以分成以下幾種類型：

- ♥ **挺身介入型**：有些孩子看見家庭暴力發生，會用各種方式去阻止暴力的發生或中斷暴力。
- ♥ **尋求援助型**：有些孩子面對家庭暴力情境時，不會直接介入制止，而是試圖搬救兵，尋求其他人的協助。
- ♥ **害怕躲避型**：面對家庭暴力，孩子感到害怕、恐懼而躲起來，不敢出現在現場。
- ♥ **不知所措型**：當孩子置身於家庭暴力現場時，對年幼的子女而言，往往只能在一旁靜觀其變，縱使害怕也不敢介入阻止。
- ♥ **無動於表型**：某些孩子會漸漸發展出一種自動斷電與隔絕外界的自我保護措施。視若無睹，聽而不聞，以保護脆弱的心不再碎裂。



#### 四、當家庭暴力發生後，情境式親職技巧：

- 情境一：孩子遇到不如意的事，情緒起伏大

##### 代表圖像

紙船：我們可以當一艘船，傳達穩定、平靜的情緒給孩子。



##### 重點筆記

1

**穩定情緒：**照顧自己的情緒，保持穩定的態度，試著不被孩子的情緒影響。

##### 示範語句

讓我們一起來深呼吸（試著冷靜情緒），等一下再說。

##### 說明與補充

當孩子情緒被激發時，如何穩定孩子的情緒，建議您先穩定心情（請看附錄1），不跟著孩子的情緒起伏。如此，才能保持表情、語調的平穩，繼續與孩子談話。

## 重點筆記

**2 了解接納：**協助孩子穩定情緒及了解孩子的情緒狀態。

## 示範語句

我猜你現在看起來不開心，是因為...如果我猜錯了，那是發生什麼事情了？

## 說明與補充

試著聽、理解與接納孩子的情緒，了解孩子情緒背後想表達的感受，用心傾聽，並將照顧者的理解表達出來，幫助孩子覺察自己的感受與行為，接納自己，進一步對照顧者產生信賴感。

## 重點筆記

**3 不同的方法：**好的興致，要彼此分享；壞的情緒，要有人陪伴，尋求沒有副作用的發洩管道。

## 示範語句

讓我們一起去運動、散步，改變一下心情吧！

## 說明與補充

當孩子的情緒出現時，有時會不知道還可以用什麼方式紓解、表達自己的心情，照顧者可協助孩子尋找適合自己的方法（請看附錄1），同時在過程中陪伴孩子。

- 情境二：孩子出現無法等待、焦躁情緒反應

### 代表圖像

小樹苗：當孩子需要幫忙時，我們陪伴孩子一同成長。



### 重點筆記

- 1 看見孩子的狀態：當孩子急著、吵著，請先等等，聽聽他需要什麼？

### 示範語句

我知道你好急，但你可以說說看你現在想做什麼嗎？

### 說明與補充

照顧者避免直接跟孩子說「我說不行就是不行」，如果您可以試著了解到孩子的吵鬧、哭泣，是在表達自己的需要，照顧者能夠在這時候當一個陪伴與支持的人。



## 重點筆記

2

**調整情緒：**情緒沒有正向負向，也沒有對錯，正確的面對情緒的方法是疏導它，不是壓抑它。

## 示範語句

你怎麼了？我們一起想想辦法。

## 說明與補充

照顧者同時也是穩定孩子情緒的主要來源，如果照顧者可以給予孩子適切的學習方法，例如：分散孩子的注意力，教導孩子嘗試在心中哼自己喜歡的歌，可隨身攜帶愉悅或熟悉的物品，藉此調整情緒。

## 重點筆記

3

**出個選擇題：**拋出「選擇題」讓孩子們有參與感和決定權

## 示範語句

我們可以多想一些方法，再來決定怎麼做？

## 說明與補充

建議照顧者可以提供選擇題，有「範圍」的選擇題，而這個範圍是照顧者能接受並實踐的，可以是事先篩選過的。藉此，照顧者可以對孩子的行為做到良性引導；另一方面，孩子也不會產生被控制感，相反還可幫助孩子建立積極的自我。例如進家後，父母與其命令孩子：「不要把書包放在床上」，不如換成可供孩子選擇的陳述句：「你可以把書包放在椅子上或放在櫃子上。」

### • 情境三：出現手足公平議題

#### 代表圖像

蹺蹺板：手足間的公平就像是蹺蹺板，一上一下，需要照顧者來保持平衡。



#### 重點筆記

1

**避免比較**：盡量避免比較，對孩子同樣看待。

#### 示範語句

發生什麼事了？大家「一起來」說一說。

#### 說明與補充

照顧者若是常常比較，會讓孩子在渴望被關注的情況下，產生對立。照顧者可多注意自己的反應，是否對孩子同等看待，再進一步去了解孩子認為「不公平」的情況，傾聽孩子的心聲，而非期待孩子去符合自己的要求。建議您平時可多使用揪團的小技巧，製造共同相處的機會，像是「大家一起吃飯囉！」、「走，一起出門曬曬太陽。」、「全家一起出動，逛大賣場囉！」。

## 重點筆記

**2 學會分享**：與人分享則是關心照顧別人。

## 示範語句

那是你的，這是我的，我們一起分享吧！

## 說明與補充

父母要做到絕對公平真的不容易，畢竟孩子會因個性差異產生不同想法，所以建議照顧者除了試著做到公平外，更應該有「分享」的概念。孩子在有安全感的生活環境，才有能力學習「分享」，像是手足輪流、排隊、等待、互動．．．等。平時可以傳達手足間多點相互合作、分享，可以做個示範讓孩子知道什麼叫做分享，能學習到不同的相處模式。

## 重點筆記

**3 單獨相處**：讓孩子擁有足夠的安全感及充分的被重視感。

## 示範語句

現在是我跟你的專屬時間，我們好好來聊天吧！

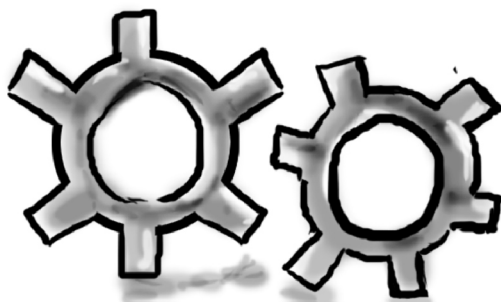
## 說明與補充

照顧者在面對不同年紀與個性的孩子時，給予的關懷跟時間難免有所差異，特別是需要被照顧的孩子，受到父母關心更多，無形中便「冷落」另一個手足。每個孩子都需要和照顧者好好相處，透過安排和每個孩子單獨相處的時間，專注在孩子身上，用心和孩子聊天，聆聽孩子的感受。例如：妹妹睡午覺時，媽媽就陪姊姊讀繪本；當哥哥還在安親班，爸爸就陪弟弟散散步。

- 情境四：親子摩擦或孩子頂嘴頻率增加

### 代表圖像

齒輪：親子間緊密相合，找到運轉的方式，轉出令人驚喜的成長旅程。



#### 重點筆記

1

**分辨情緒**：有時孩子是什麼情緒狀態自己也不清楚，我們可以協助他。

#### 示範語句

你看起來很生氣，因為什麼事不開心嗎？我很關心你。

#### 說明與補充

照顧者可以教孩子分辨情緒，提升他們自我情緒的覺察能力，讓孩子去思考內心的想法。可以參閱本手冊前言中的「情緒臉譜」（請看第4頁），帶著孩子一起確認當下的情緒，觀察孩子是否了解自己的感受。

## 重點筆記

**2 創造一個親子的對話時間：**對於家人間意見的不同，給予孩子一個可以安心表達自己想法的機會。

## 示範語句

我們一起討論出你OK我也OK的方法吧！

## 說明與補充

家庭要有一致性的規則，且讓孩子清楚明白，例如：睡覺和起床時間、看電視或上網的時間多久、孩子的哪些行為要接受獎懲、如何獎懲等。清楚明白的向孩子說明他的哪些行為可以或不可以被接受，也可以與孩子一同討論如何一起遵守規則。不被接受的行為，若是違反規則，照顧者記得要就事論事，加以說明與提醒，但語氣不宜過重，以責罵的方式說明，反而容易令孩子更不願接受。

## 重點筆記

**3 對事不對人：**在把事情溝通清楚後，照顧者別忘了告訴孩子，你愛他！

## 示範語句

孩子阿，我在意的是你的行為表現，不變的是，對你的愛。

## 說明與補充

試著把事情說清楚，讓孩子知道照顧者的原則，例如「積木是用來玩的，不是用來扔的」，比「你不要扔積木！」來得恰當。照顧者也許不喜歡孩子當下的行為，但在溝通後，別忘了告訴孩子你愛他、接納他。

- 情境五：孩子出現模仿暴力行為或攻擊行為

### 代表圖像

照鏡子：照顧者是孩子的第一面鏡子。



### 重點筆記

- 1 **暫停一下**：看到孩子暴力行為，即時制止，停下來聽聽孩子的聲音。

### 示範語句

停！這樣的行為，會讓別人受傷的。

### 說明與補充

大人比孩子有判斷力，可以協助孩子去了解攻擊或暴力的行為，對自己或他人造成傷害。較具有攻擊性的行為發生時，應協助孩子先停止暴力行為，避免有人因此受傷，進一步再平穩孩子情緒。

## 重點筆記

**2 將心比心**：讓孩子學會尊重他人，站在對方的立場了解他的感覺。

## 示範語句

我聽到這些話，讓我覺得不舒服！你喜歡別人怎麼說／做？

## 說明與補充

照顧者不需立即責備孩子，我們可以嘗試告訴孩子，他人當下的感受，讓孩子能了解這些行為，其實已經傷害或攻擊到別人，藉此讓孩子學習站在別人的立場思考。

## 重點筆記

**3 換個方法**：教孩子換個方式表達情緒，替代暴力行為。

## 示範語句

我們一起想想，當生氣的時候，我們可以怎麼做？

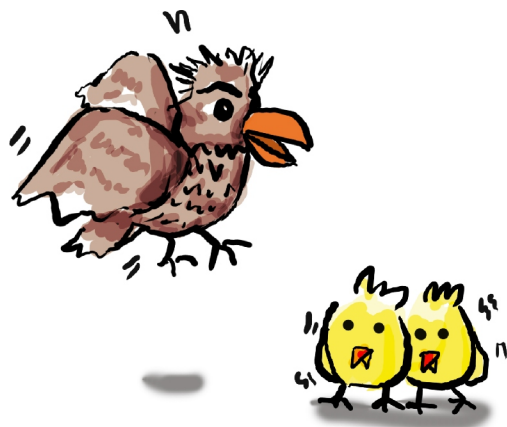
## 說明與補充

照顧者可以和孩子一起討論、一起思考應對方法，向孩子解釋不對行為，陪伴討論是否有其他方法。當孩子感到自己快要打人時，就馬上找個枕頭或玩偶來捶打，或者透過運動釋放情緒，讓自己消消氣。

- 情境六：孩子出現退縮反應，自我價值感低

### 代表圖像

老鷹捉小雞：遇到危機，孩子別怕，有我在！



### 重點筆記

1

**避免嚇小孩：**不妨先把自己的感覺說出來，以引導孩子說出原因。

### 示範語句

看到你現在的樣子，我很擔心，你怎麼了嗎？

### 說明與補充

照顧者請避免使用「狼來了」的方式，若是常常說出：「再哭我就不要你了！」、「我把你送去警局！」之類的話，容易造成孩子害怕不被關愛、自我價值感低。照顧者也可以「停一下」，問問自己這時候這樣說的原因是什麼？



## 重點筆記

**2 關心與陪伴：**正面的語言可以提高孩子的自我形象，也可以提升親子之間的情感。

## 示範語句

孩子阿，「沒做好」不代表「你不好」。

## 說明與補充

照顧者若是經常嚴厲的斥責、處罰以及說出情緒化的話語，孩子容易認為自己不受關愛，而造成更多的害怕與退縮。照顧者可以做個示範，陪伴孩子增廣視野，製造一些小小的成功經驗（請看附錄2）。

## 重點筆記

**3 你是獨一無二的：**面對不同的孩子，需要以不同的方式與孩子互動，才能互相學習成長。

## 示範語句

孩子加油！你是無可取代的。

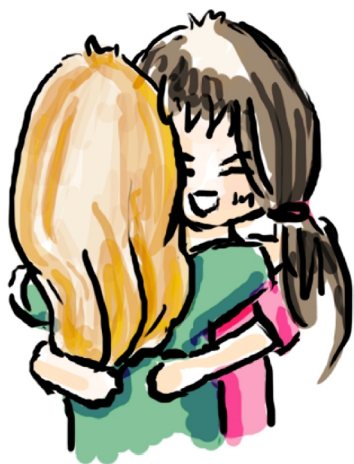
## 說明與補充

不用別人的標準來看我的孩子，每位孩子的需求、困難、環境都不同，所以難題也不一樣。培養獨特性有一個關鍵，就是讓孩子知道可以有自己的想法，照顧者可以嘗試陪伴孩子去找到自己面對難題的解決方法。

- 情境七：孩子面對人事物，變成容易感到害怕

### 代表圖像

擁抱：營造一個擁有安全感的生活環境，給我們的孩子。



### 重點筆記

**1** 聽聽孩子的害怕：支持孩子面對害怕，傾聽孩子聲音。

### 示範語句

你看起來很害怕？擔心甚麼可以告訴我嗎？

### 說明與補充

讓孩子說出來「我害怕..」、「我討厭..」，當孩子說出他怎麼了，照顧者請記得要平靜且專注，聽聽孩子心聲，陪伴孩子一同面對害怕的情緒。

## 重點筆記

2

**提升安全感**：當孩子感到害怕時，給孩子一個溫暖的擁抱。

## 示範語句

讓我抱抱你，沒關係的。

## 說明與補充

在日常生活中，孩子常常會因環境中出現了不熟悉的人、事、物而降低了安全感。照顧者需面對孩子的害怕與哭泣，因為此時的孩子最是需要您的時候。

## 重點筆記

3

**愛的鼓勵**：當孩子盡了自己的努力時，都是很棒的。

## 示範語句

我有看見你的努力！

## 說明與補充

描述具體可見的行為，例如：「這件事，這麼做，很不錯喔！」，肯定孩子的進步與努力，重要的是過程和態度，所以不論失敗或成功，給予孩子一個真心的微笑與鼓勵。例如：「雖然比賽輸了，但你盡力了，對吧？」

- 情境八：孩子出現肚子痛、作惡夢、咬手指的狀況

#### 代表圖像

肩膀：適時提供孩子一個安全、溫暖的依靠與對話。



#### 重點筆記

**1** 先別急著下結論：確認孩子身體的狀況是不是真的生病了，或是有其他的原因呢？

#### 示範語句

需要看醫生嗎？還是我們休息一下就好了？

#### 說明與補充

孩子的肚子痛或身體不適有很多種原因，可以先讓醫生看看，確定是什麼樣的問題。照顧者可以多點觀察與注意，孩子頻繁產生身體不適狀況，是否常發生在特定時間、地點或者接觸不同環境跟人，則需要進一步了解。

## 重點筆記

**2 陪孩子聊聊：**嘗試了解孩子想法，觀察並關心孩子情緒，並於互動中給予支持與關懷。

## 示範語句

發現你最近看起來...可以告訴我發生了什麼事嗎？

## 說明與補充

有效的做法是跟孩子閒話家常式的聊天（請看附錄3），用一種輕鬆自在、像說故事的態度，討論有關不同的事件及家人的生活狀況。這樣的對話讓孩子有種安全感，比較容易準備好自己，有機會讓情緒說出來。

## 重點筆記

**3 轉換情緒：**當孩子長時間在某個情緒下，照顧者可適時協助轉換一個情緒或焦點。（轉台）

## 示範語句

我們一起來做些有趣、新鮮的事吧！

## 說明與補充

照顧者可善用「策略性暫停」。也就是，嘗試讓孩子做其他有機會做他自己認為較有趣的事情，例如：畫畫、散步、打球...等。

## • 情境九：孩子認為是自己的錯

### 代表圖像

Ok蹦：受傷的心需要用愛來修補。



### 重點筆記

1

**瞭解孩子的想法**：避免預設對方的想法，而阻礙了溝通。

### 示範語句

家裡面吵架時，你會想成和你有關嗎？

### 說明與補充

當孩子聽到家人爭吵時常說的話：「如果不是為了孩子，我早就...」，孩子容易在這過程，認為自己是造成吵架的主要原因。於是產生自責、罪惡感、自卑感，影響了他的情緒及日常生活，不能坦然面對同學、朋友。甚至有時孩子們會不斷的對大人們說：「別再吵架了」，真正去解讀孩子的意思，其實是「別再為我吵架了」。

## 重點筆記

**2 好好同理：**換個立場，體會孩子出現的情緒與想法。

## 示範語句

發生了這件事情，讓你覺得很混亂、很疑惑，我覺得很心疼。

## 說明與補充

照顧者可以設身處地，體會孩子自責的情緒和原因，而不馬上否定孩子的想法和情緒。可以試著說：「昨天爸爸媽媽大發脾氣的樣子一定讓你嚇壞了」。年紀較小的孩子，或者青少年，有時候就只是陪著他，不見得要說話。

## 重點筆記

**3 好好澄清：**向孩子澄清並沒有做錯事情，說明他是被愛的。

## 示範語句

你沒有做錯什麼事情，我們都是愛你的。

## 說明與補充

讓孩子知道我們瞭解他的感受，並向孩子說明不是因為他的過錯而造成衝突。我們主動提供對孩子的接納與關心，並嘗試了解他們目前對家庭衝突事件所感到害怕、擔心的想法，才會找到幫助他們的機會與方法。例如：「我很關心你怎麼想昨天爸爸媽媽吵架的事情」，此時不論是提供安慰或針對孩子錯誤的理解提出解釋，對孩子的影響就有機會獲得舒緩與協助。

- 情境十：孩子表現沉默，或者都不說

### 代表圖像

沙漏：陪伴是最好的等待，給自己和孩子一些準備時間。



### 重點筆記

1

**等孩子準備好：**向孩子表達自己的擔心，但是也要尊重孩子不願意說的選擇，並給予做好準備的時間。

### 示範語句

可能你現在還不想說，我會陪著你，你願意說再說就好了。

### 說明與補充

雖然照顧者會很想知道孩子發生什麼事情，但是勉強孩子說出來，未必能達到好的效果，只要先表達對他的關心，給予時間，耐心等待孩子做好準備。



## 重點筆記

**2 讓孩子放心說：**接納孩子所表達的想法、疑問或情緒，不作過度的反應。

## 示範語句

如果你願意的話，我希望能夠聽聽你心裡的話，不用擔心我的感受。

## 說明與補充

接納孩子的想法或情緒，不做過度的反應或聯想，也不以強迫表達的方式，為孩子營造一個安全、舒服，可以放心說話的環境(請看附錄4)。

## 重點筆記

**3 試著幫孩子：**試著為孩子說出心裡的想法，並向孩子確認。

## 示範語句

我可以嘗試為你說說看你在想什麼嗎？(開始試著說...)

## 說明與補充

孩子有時候是因為不知道該怎麼說出內心的想法，照顧者可以先詢問孩子，是否同意照顧者幫忙說說看，並請孩子在聽完之後，表達照顧者所說與自己想法符合的程度。例如：「媽媽猜，是不是我常常罵人，你覺得我很兇，甚至會害怕？」、「爸爸猜，你會感到委屈，應該是怪我常常沒有時間陪你？」。如果想確認孩子與自己的想法是否一致，建議可以說：「我說的跟你想的有一樣嗎？如果從1到10分，你會打幾分？」

- 情境十一：孩子出現注意力不集中、功課退步的情況

### 代表圖像

跳板：照顧者可以當孩子生活中的跳板，除了提醒自己多些彈性之外，更可陪伴孩子一同找方法。



### 重點筆記

- 1 **前後對照**：照顧者觀察孩子先前與目前狀態改變情形，並嘗試做對照。

### 示範語句

發現你最近變得很難專心，怎麼了嗎？

### 說明與補充

照顧者的關心與觀察，能使孩子在過程中感到被同理與支持，或許孩子也未能及時發現自己狀態，而是感覺煩躁或無法專心，所以瞭解孩子的狀況，才能提供較適當的協助。如果發現孩子的課業與學習，需進一步關心，建議也可嘗試與老師建立合作關係，即時與老師溝通，透過討論共同尋找適切陪伴方式。

## 重點筆記

**2 陪伴孩子**：陪伴孩子學習，並給予鼓勵與支持。

## 示範語句

我來陪你一起努力將(事情)完成。

## 說明與補充

照顧者要花時間陪伴（請看附錄4），嘗試讓孩子學習「一次只做一件事，每次都把事情完成」的生活及遊樂模式，建議學習內容與性質應該交替進行，例如：需要背誦的科目複習完，可以先做數學，再背英文。

## 重點筆記

**3 引發孩子的動機**：不是要孩子馬上改變，而是影響孩子自己願意去調整。

## 示範語句

慢慢來沒關係，我有看見你的努力！

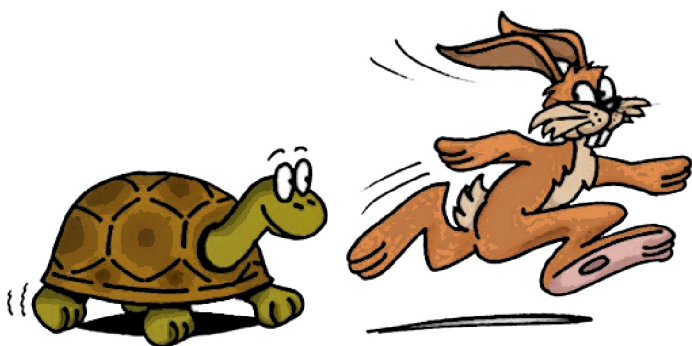
## 說明與補充

照顧者嘗試與孩子討論，目前狀態給自己所帶來的感受與困擾，瞭解其優缺點，引發孩子改變動機，找出可以影響孩子自己願意去調整的方式(請看附錄5)。

- 情境十二：孩子出現反應慢、常常發呆的情況

### 代表圖像

龜兔賽跑：把一件事拆成幾個短步驟，幫助孩子看見自己在過程中的努力。



### 重點筆記

1

**小小的成就**：簡單而可達成的步驟，幫助孩子去分析過程，看見結果。

### 示範語句

很棒唷，你記得了！那下一步呢？

### 說明與補充

每個人在不同的情況下，注意力的表現也都是不同的。在小細節中多加鼓勵，講孩子去做自己能夠做的事情，令孩子感到自己是一個有能力的人，便更有勇氣及信心去面對困難。

(請看附錄2)

## 重點筆記

2

**鼓勵代替責備**：說出看見孩子在過程中的努力，即便結果不完美，但過程卻是更值得的。

## 示範語句

我看見... (行為)，讓我覺得... (情緒)，我們一起來想想可以怎麼做。

## 說明與補充

若是照顧者覺得孩子沒達到自己的標準，就一直不停的挑剔、責備孩子，甚至告訴孩子只有你達到我的標準時，我才愛你。對於這些，孩子的感受是挫折的，是難過的。而鼓勵的方式，需要以肯定孩子的努力，而非他們的天份。例如：「我看得出來你很認真地在畫畫」，這樣說會好過於你對孩子說：「你真是個天生的畫家」，雖然兩個說法都是稱讚，但二種說法會不經意地暗示孩子，他能做好某件事，只取決於他有這方面的天份，或是需要做到滿分才是值得稱讚的。

## 重點筆記

3

**耐心提醒**：持續練習，建立習慣。

## 示範語句

孩子，你好像忘記我們的小約定了喔？

## 說明與補充

改變都是需要時間的，不要過於急著要求，反而讓孩子少了做中學的經驗，這樣不但減緩了孩子成長進步的速率，也會降低孩子的自主學習行為，與孩子共同學習與成長，才是幫助孩子最好的方法。



## 五、結語：愛的加油站



家庭暴力發生後，我需要陪孩子聊聊嗎？  
甚麼時機適合聊？



我該跟孩子談家裡發生的這些事情呢？完全不說會不會比較好呢？



孩子的觀察能力很敏銳，他們還是會從其他管道中得知家中發生了一些事情，避而不談的結果可能使孩子產生誤解，讓孩子以為是自己的錯、責怪自己不好；協助孩子了解家裡的事情可以幫助孩子卸下心中的負擔和困惑。



我該怎麼幫助我的小孩，減緩家庭暴力對他們的影響呢？



要和孩子談論家庭暴力，或許會讓你也覺得有些緊張和擔心吧！建議家長可以先靜下來回想一下，家暴發生後，孩子是否有帶來影響？哪些影響呢？你或孩子有主動提起這件事嗎？你們怎麼討論的？可以依據孩子目前的年齡與認知能力，提供他現在能夠理解的範圍，不需要過度詳細地描述事件過程。只有你主動提供對孩子的接納與關心，並嘗試了解他們目前對暴力事件所感到困擾、害怕、擔心的想法，你才會找到幫助他們的機會與方法，此時不論是提供安慰、或針對孩子錯誤的理解提出解釋，暴力對孩子的影響就有機會獲得舒緩與協助。





如何陪伴孩子談家庭暴力？



建議你利用和孩子單獨相處的時間，找一個可以安靜且放心談話的場所，讓孩子有機會可以抒發、整理埋藏在心中的感受。例如：「昨天爸爸對媽媽大發脾氣的樣子一定讓你嚇壞了，你願意跟我說一說你的心情嗎？」、「我很關心你怎麼想昨天爸爸媽媽吵架的事情，你可以放心的說，沒關係！」你可以選在暴力事件發生後的某一天，私下與孩子坦白當天發生了什麼事，允許孩子可以發問、表達心情，而經由這樣的親子對談之後，你會發現和孩子的關係變得更加靠近與親密，孩子也會因為經驗到你的支持與了解而更有安全感。

★★★ 如果您有出現以下這些疑問，例如：發生家庭暴力後，孩子出現的情形，卻不是手冊內的情境？覺得使用後但仍沒有改善？想進一步了解我們的服務？想找人討論本手冊內容的做法？請您與我們聯繫。



服務  
時間

週一  
至  
週五

08:30  
|  
17:30

服務區域和對象：嘉義市全區，18歲以下目睹家庭暴力兒童及少年

電話：05-2258203、2251702

傳真：05-2259525

地址：60067嘉義東區市立仁路141-2號

facebook

天主教善牧基金會嘉義中心

附

錄





## 附錄 1 - 穩定情緒的方法

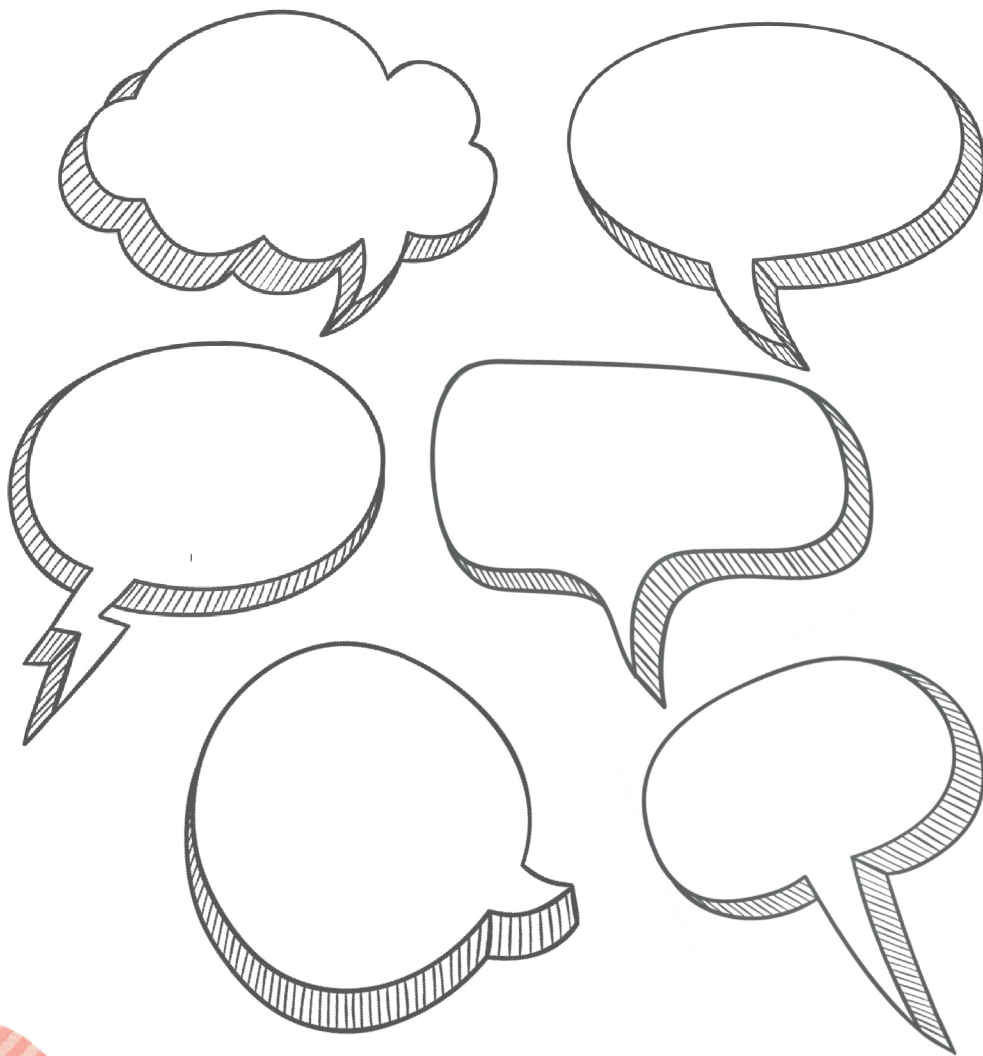


### 找到屬於自己穩定情緒的方法

您可以先回想一下，當你心情不好，會怎樣讓自己好一點？

(搜尋引擎：大哭一場、喝杯熱茶、找人談談...等)

也可以參考我們準備的口袋小技巧，歡迎從裡頭取用吧！



下次如果您遇到心情不好的時候，會先使用哪一個方法呢？



## 附錄 1 - 穩定情緒的方法



### 保持燈光明亮

在早晨起床後的五分鐘，將房內燈光點亮，用明亮的光線代替陽光。

### 做做伸展操

伸個懶腰，抬抬手，彎彎腿，記得放慢動作，每個動作保持約10秒！

### 靜坐片刻深呼吸

找個安靜的空間靜坐，閉上眼睛深呼吸，集中心念。

### 唱首歌調整呼吸

唱歌時，身體會自然隨著節奏運動，無形中也達到調整呼吸。

### 吃混搭口味食物

選擇「混搭款」食物。讓味蕾產生新鮮感（例如：酸甜的蜂蜜檸檬水、苦甜的巧克力、咖啡或是外酥內軟蛋糕）。

### 整理周遭環境

整理的範圍不用大，甚至只是一個抽屜也可以。

### 穿「紓壓色」的衣物

綠色則能幫助紓緩情緒，粉紅色則可平息怒氣。

### 保持抬頭挺胸

坐直身體，並裝作很開心的樣子說話及行動。

### 聞聞水果香

檸檬香味具有去憂、安神和止痛作用。橘子香味，清新的氣味讓人神清氣爽。

### 摸摸小寵物

撫摸貓狗等動物有助於降低血壓和平穩心率，具有的安撫效應。

### 戶外踏青

天氣好的時候，到戶外踏青，吸收陽光的能量，看看自然環境中的鳥與樹。



## 附錄2-製造一些小小的成功經驗

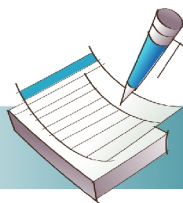


### 製造一些小小的成功經驗

要鼓勵孩子願意去嘗試、去調整，我們可以從日常生活小事件開始。

(搜尋引擎：買東西、打招呼、擦桌子、倒垃圾、掃地、面對害怕的事物、寫作業...等)

當孩子有一點點的成長，我們可以給予適當的鼓勵。



### 我的成就日記



打招呼

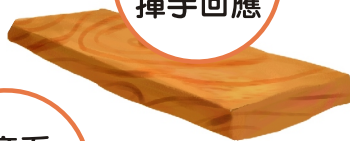


能夠微笑

能開口  
打招呼



會點頭、  
揮手回應



願意看  
著對方



HELLO!





## 我的成就日記



擦桌子

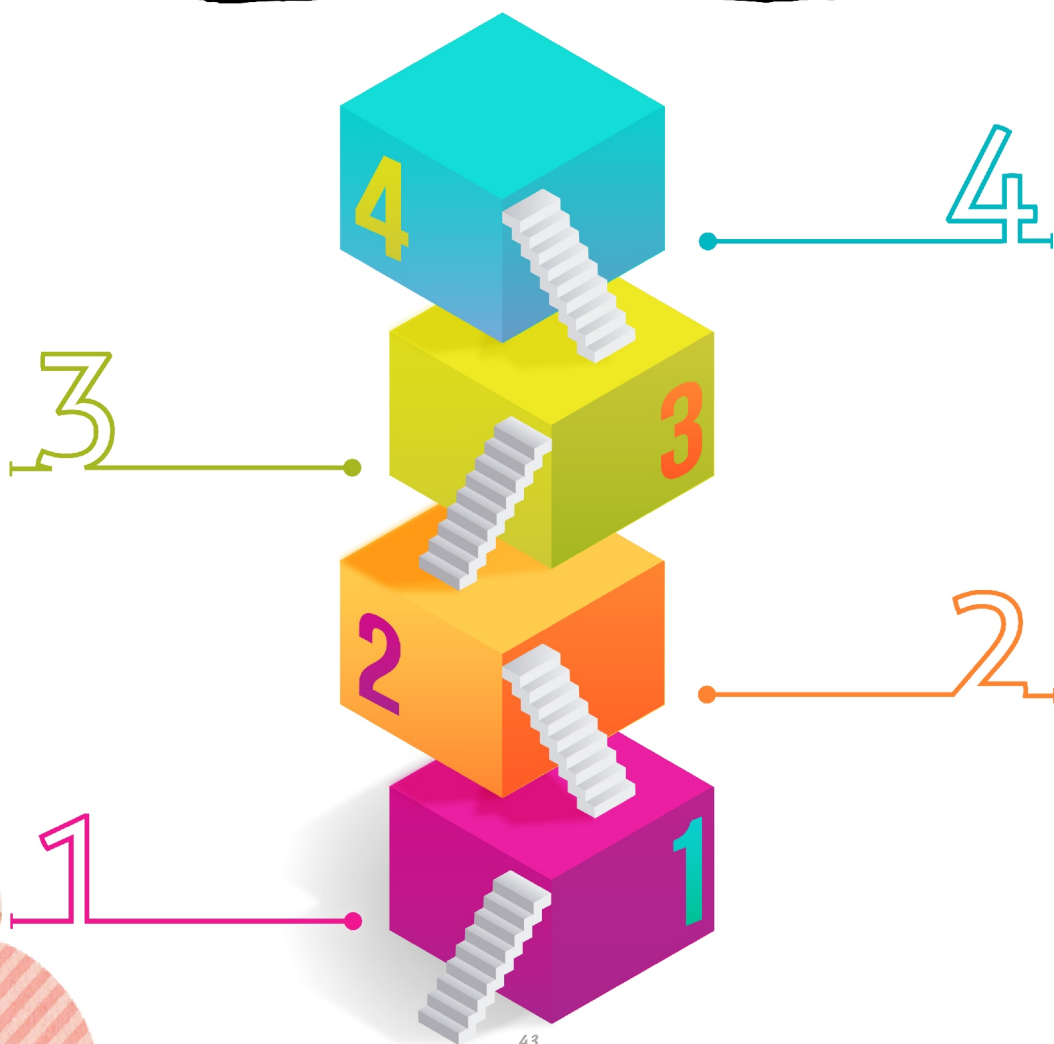






## 附錄2-製造一些小小的成功經驗

### 我的成就日記





## 附錄3-閒話家常式聊天



### 如何閒話家常，聊出信任與了解？

很多照顧者感到苦惱：「既不能否定孩子的說話內容、又不能對他說教、講道理，那我除了聽他說，還可以講些什麼呢？」

#### 把孩子當朋友，你的經驗能讓孩子放心傾訴

- 孩子們都是喜歡聽故事的。當故事的主角是自己的爸爸、媽媽、老師，尤其是聽到這些高高在上的大人也有出糗、丟臉、考試不及格、被處罰的經驗？通常他們都會聽得極為專心。
- 別擔心你的過往經驗會讓孩子把你看扁了，事實上，發現大人也有脆弱的一面或出糗的過去，往往能在剎那間消除你跟孩子年齡、地位的差異，而讓孩子視你為「同一國」！



#### 適當的肢體語言，會讓孩子覺得你很重視他、認真地想和他聊天

- 即使是手邊在忙著摺衣服、洗碗，在跟孩子講話時，也必須要時時轉頭看他的表情。因為注視別人、專心傾聽，在在表示是你在乎跟他說話。
- 孩子對於肢體語言很敏感。一邊跟別人談話，一邊敷衍地「嗯、啊、喔」；或是眼睛一邊盯著電腦一邊聽他說話；都不是鼓勵好好和孩子聊天的方式。



最後要提醒您，就是在跟孩子聊天時，有時孩子一時說出一些令你驚訝、反感的事時，切記「不動聲色」-聲明事情真相、或者尚未想出如何應對之道時，先保持朋友般的傾聽，是很重要的！





### ●問「小」不問「大」-

孩子跟大人不一樣，他們很難理解抽象的問題，也很難回答。想要了解孩子的生活，要避開「抽象」、「大範圍」的問題。不妨改問一些簡單、一定有答案的問題，而且不妨從「細節」開始。

不要問：「你今天在學校過的如何？」「你今天在學校做什麼？」這種問題，

孩子很難回答或是只會簡單回答：「還好。」「沒做什麼」這樣會讓聊天很難持續下去。

#### 你可以改問：

「今天的營養午餐點心有哪些呀？」  
「你們班上誰吃得最多？誰吃得最慢？」  
「你今天早上去學校跟誰玩？早自習在做些什麼呢？畫畫課畫些什麼咧？」  
「你們班最多人喜歡的男生是誰啊？你喜歡誰呢？」

★藉由一些生活小事打開話匣子比較容易，這些問題簡單易懂，孩子通常都會爭先恐後地回答，不會感覺到壓力。





### ● 只要「傾聽」、不要「說教」-

很多時候，聊天只是一種發洩，不一定要別人幫忙解決問題。讓聊天回到聊天，很重要的一個步驟，聊天時可以對對方、對話題保持最高的興趣，多詢問、少批評，多說「你」，少說「我」，就很容易讓話題源源不斷的繼續下去。

✔ 您可以嘗試這樣做：







## 附錄4-一個美好時光的陪伴

### 一個美好時光的陪伴需要....

陪伴孩子時，需要**放下**：

- |         |         |
|---------|---------|
| ★ _____ | ★ _____ |
| ★ _____ | ★ _____ |
| ★ _____ | ★ _____ |
| ★ _____ | ★ _____ |
| ★ _____ | ★ _____ |

(搜尋引擎：手機、工作、遙控器、電腦、心事、...)

陪伴孩子時，需要**準備**：

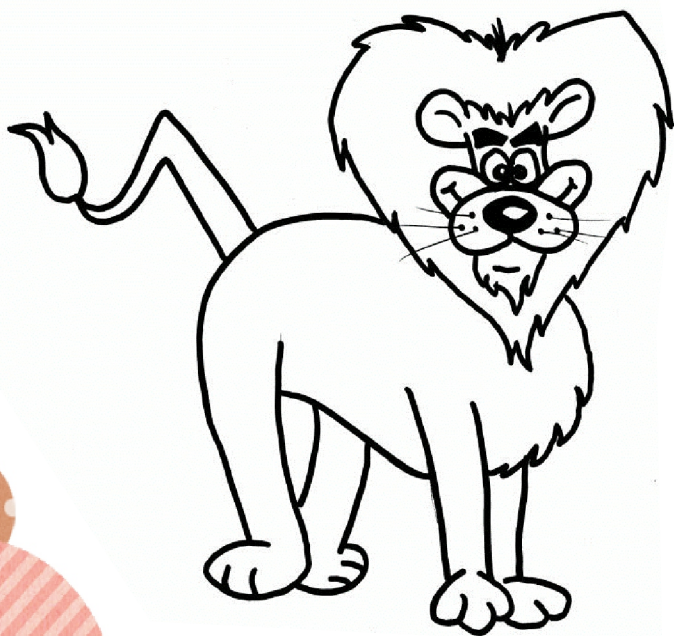
- |         |         |
|---------|---------|
| ★ _____ | ★ _____ |
| ★ _____ | ★ _____ |
| ★ _____ | ★ _____ |
| ★ _____ | ★ _____ |
| ★ _____ | ★ _____ |

(搜尋引擎：紙張、彩色筆、餅乾、笑話、輕音樂、微笑、...)



## 附錄4-一個美好時光的陪伴

替這隻孤單的獅子，  
取個名字、給牠一個家和朋友吧！





## 附錄5-試著找一些方法製造鼓勵孩子的機會



### 讓孩子自己願意去努力的方法

透過以下四個步驟，製造孩子學習的機會，讓孩子累積好的經驗和感受，將會提高學習動力！

- 範例-想要孩子去努力完成的情境：



說明：



練習：



示範：



鼓勵：

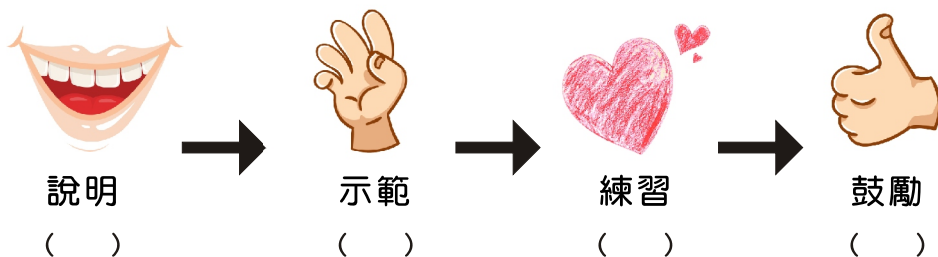


## 附錄5-試著找一些方法製造鼓勵孩子的機會

試著想一想，最近有沒有想要孩子去努力完成的事情，接著，嘗試照著四個步驟進行，將已做到的打勾(✓)。

- 想要孩子去努力完成的事情：

(搜尋引擎：記得帶聯絡簿回家、決定今天要穿什麼衣服、規劃周末要去哪裡、幫忙整理家務...等)



慢慢嘗試去做之後，  
您是否有發現什麼小改變呢？



書 名：幸福調味-目睹兒少親職手冊

補助單位：嘉義市政府

出版單位：財團法人天主教善牧社會福利基金會-嘉義中心

顧 問：林淑玲

編輯小組：李旻珊、劉永慧、吳佳靜、莊泳烽、  
林榮銘、李玟勳、顏亭伊

地 址：600嘉義市東區芳安里立仁路141-2號

電 話：05-225-8203/05-225-1702

信 箱：chiayi@goodshepherd.org.tw

網 址：<http://www.gschiayi.org.tw/>

美術設計：曾亭瑀、丹迪數位印刷

出版日期：中華民國106年12月第1版