

112學年第一學期

親子溝通討論

主題：情感教育



活動目的

We are going to discuss.....

情感教育在家庭當中的重要性，並進行自我覺察，
針對自己對於情感的態度進行反思，以及期待如何
與家長談論情感議題或自己的情感觀。

01

什麼是情感教育？



情感教育

廣義

情感教育就是心理教育。

幫助學生認識自己及他人，學習溝通、表達情緒和作決定以順利達成各種心理發展的任務。

(1) 心理技巧的訓練 (2) 情緒—感覺教育 (3) 生涯輔導

狹義

指「情緒—感覺教育」，亦即直接協助學生提昇情緒發展成熟

(1) 協助學生瞭解並接受自己 (2) 瞭解自己與他人的關係 (3) 覺察、表達與管理感覺與情緒



從前到現在



過去

匱受與機著
資感及流受
物能以交接
，就，動然
多小辛互自
數從艱的就
子子的子也育
孩孩母孩，教
庭，父他多感
家乏到其會情



現在

享較順，法
質而長足無
物反成滿更。
，子為度，
少孩因過低絕」
數，，被度拒
子好，心慣受被
孩又理習耐「
庭多同，折受
家受沒遂挫接



影響

降，的易成個人，
下殺。已在感殺的
年或的乎。情自
逐殺增加似病為係。
率自增，明因關係。
罪情是困文，庭首位
犯感卻所的文，家排
灣因件情新齡或都
台但案為了年際也

情感教育是誰的事？

社會？

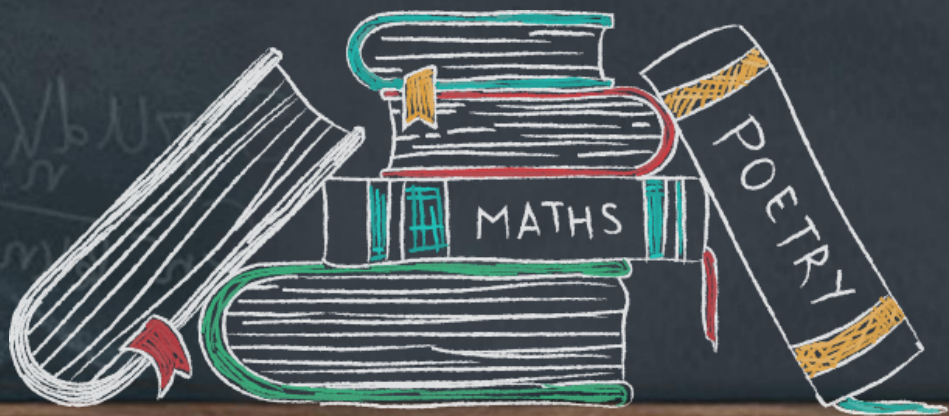
家庭？

學校？

和其他類型犯罪截然不同，情殺和或為情自殺，加害人和受害人，可能我們身邊的任何人。家庭背景、家庭背景與家庭功能都不差，家庭背景與家庭功能都高風險家庭。

社會經濟文化脈絡底下的家庭，是個複雜的組成，很難說問題只出在家庭。

「但最核心確實是家庭。而情緒的處理，和表達的適當性，在東方家庭裡的确太欠缺」



社會變化的影響

現今重視**個體化**，從融入群體變成自我最大，沒有典範，沒有誰聽誰的。

變化1

父母將孩子外包給安親班、補習班及營隊，侵蝕**家庭內部親密互動關係**的質與量。

變化2

少子化讓許多孩子被投注了太多資源，「**要什麼有什麼**」是孩子的生活日常。

變化3

變化4

孩子過早接觸**暴力跟遊戲**影片，而接觸愈多、愈容易**激發個人腦中攻擊的劇本**。

變化5

科技當道的時代，**速食愛情**成為主流，從認識到進入親密關係經常是**跳躍式**的。



問題思考 PART 1

請根據前面提到的社會的五大變化回答：

當我跟父母意見不合或發生衝突時，這五大變化中，哪一項是主要影響因素：變化1

因為：我會比較站在自己的想法跟立場出發，期待達到自己的目的，但就會容易跟爸爸媽媽產生爭吵或冷戰

我認為可以做整的是：

少一點堅持，聽聽父母的意見後再表達，如果真的沒有辦法找到彼此
的共識，可以嘗試雙方的立場或找具有足夠信任的其他家人參與討論。

男女大不同



加害者男女都有，只是面對負面情緒、被拒絕或遭遇挫敗，會啟動不同的生理和心理機制。



用肢體暴力的大多是男性，女性則容易使用言語和精神暴力。女生雖然較少直接使用重大暴力犯罪，但更多女性是共犯和教唆犯罪。

女性受挫時，傾向傷害自己，企圖自殺的比率，在台灣或世界各國都比較高，但各國男性自殺死亡的比率都比較高，原因是男性選擇的方式比較果決。

親密關係暴力的發生，原因在於許多人都誤解了愛，將感情當作控制權力與關係確認的場域。

02

家庭中的隱藏課程：情感教育



開誠布公談感情

父母感情好，子女的人際關係和情感處理、情緒管理，
也比較有機會好。

★沒受過挫折，長不出免疫力

父母刻意架起保護罩防止小孩受傷，但沒有傷痕，
也長不出免疫力，學不會承受失落和痛苦

「教」其實就是把事情拿到檯面上說





問題思考 PART 2

是否曾經跟父母討論或分享過情感的議題？

(1) 若有，父母給予什麼樣的回應？你/妳的感受是什麼？

若沒有，你/妳認為是什麼原因呢？

父母沒有跟我一起討論過情感的議題，他們的子想法比較傳統，認為學生只要專住在讀書就好，所以也不贊成我在還是學生的時候談戀愛

(2) 你/妳期待父母在情感方面給予什麼樣的態度？

我會希望父母能夠我分享或討論，因為有時候總是會有喜歡或欣賞的對象，不一定要跟對方交往，但是會想知道如何跟對方相處

開誠布公談感情

🎵 比起如何「避免」問題，孩子更想知道如何愛和被愛

- ★ 70%的受訪者希望爸媽在他們更小的時候就告訴他們，如何擁有彼此關懷、健康、成熟的戀愛關係；
- ★ 36%希望知道怎麼面對分手；
- ★ 33%想知道怎麼避免在感情中受到傷害；
- ★ 27%想知道該怎麼發展一段感情。



調查結果

問題思考 PART 3

(1) 左邊文章提到的調查報告：A. 如何擁有彼此關懷、健康、成熟的戀愛關係；B. 希望知道怎麼面對分手；C. 想知道怎麼避免在感情中受到傷害；D. 想知道該怎麼發展一段感情，這四項哪些是你/妳期待父母能夠共同談論的？為什麼？

A和D，我想知道這二個是因為我自己對於愛情的憧憬，會希望當我自己跟某個人建立戀愛關係後，我們能夠夠穩定長久的走下去，然後彼此者能夠夠在這段關係中獲得滿足和幸福

開誠布公談感情



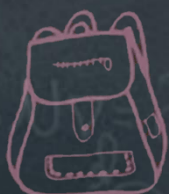
談談戀愛的哲學

每個人對愛情的定義都不同，父母可以跟孩子討論，戀愛可能是什麼樣的感受。



聊聊哪些因素會造成健康、或不健康的關係

孩子可能不知道所處的關係是否健康，也可能不確定他們的擔心、感覺、失望、批評戀愛對象等情緒是否正常。



討論維持健康關係的技巧

坦誠溝通、遇到問題時一起解決、管理自己的情緒、對對方慷慨，願意深入了解對方的處境。

開誠布公談感情



考慮分享自己的經驗

父母可以沉澱一下自己的經驗，跟孩子分享，有哪些成熟、或不成熟的例子和體悟。



談談戀愛與性關係的倫理問題

很多感情的事，因人、因事、因時而異，沒有標準答案。重點是，要用誠實、關懷、公平的方式來面對與解決。

問題思考 PART 4

(2) 上面敘述的 5 個父母可以跟孩子討論的愛情話題，哪一個或哪幾個是你/妳比較希望能與父母共同討論或分享的呢？為什麼？

建立跟維持健康關係是我會希望爸媽跟我談的，因為從小看著父母自己關係很和諧，雖然爸媽比較傳統，但我會期待未來跟自己的另一半或交往對象也能是這樣溫馨、和諧長久的關係。



Congratulation

討論結束啦!