

南投縣新城國小112學年度「家庭教育」成果照片

輔導天地

給孩子長出自我的空間

文/蔡景斌 (臨床心理師)

每個家長心中都期望孩子能生活上能自立自強，可是孩子不是不想，就是無法自立，或是本就不會自立。遇到這種情況，家長往往會感到無力、無助。

有一位家長向我訴苦說：「沒有主見的成年孩子，」這讓孩子感到迷茫，可是每件小事都要別人幫他決定。連吃飯也沒有自己的想法，讓他感到無奈。

我們談了幾次之後，我發現這個家長幾乎忽略了「成年孩子」的生活大小事，例如：吃飯、穿衣、洗澡、刷牙、梳頭、整理房間等。這些都是孩子應該自己處理的，但家長卻包辦了所有。

其實我們希望，家長能以平等、尊重的態度與孩子溝通，建立孩子自己的空間。家長可以放手，讓孩子自己處理生活大小事，不要過度保護。家長可以放手，讓孩子自己處理生活大小事，不要過度保護。

我們談了幾次之後，我發現這個家長幾乎忽略了「成年孩子」的生活大小事，例如：吃飯、穿衣、洗澡、刷牙、梳頭、整理房間等。這些都是孩子應該自己處理的，但家長卻包辦了所有。

其實我們希望，家長能以平等、尊重的態度與孩子溝通，建立孩子自己的空間。家長可以放手，讓孩子自己處理生活大小事，不要過度保護。

我們談了幾次之後，我發現這個家長幾乎忽略了「成年孩子」的生活大小事，例如：吃飯、穿衣、洗澡、刷牙、梳頭、整理房間等。這些都是孩子應該自己處理的，但家長卻包辦了所有。

其實我們希望，家長能以平等、尊重的態度與孩子溝通，建立孩子自己的空間。家長可以放手，讓孩子自己處理生活大小事，不要過度保護。

我們談了幾次之後，我發現這個家長幾乎忽略了「成年孩子」的生活大小事，例如：吃飯、穿衣、洗澡、刷牙、梳頭、整理房間等。這些都是孩子應該自己處理的，但家長卻包辦了所有。

其實我們希望，家長能以平等、尊重的態度與孩子溝通，建立孩子自己的空間。家長可以放手，讓孩子自己處理生活大小事，不要過度保護。

我們談了幾次之後，我發現這個家長幾乎忽略了「成年孩子」的生活大小事，例如：吃飯、穿衣、洗澡、刷牙、梳頭、整理房間等。這些都是孩子應該自己處理的，但家長卻包辦了所有。

其實我們希望，家長能以平等、尊重的態度與孩子溝通，建立孩子自己的空間。家長可以放手，讓孩子自己處理生活大小事，不要過度保護。

我們談了幾次之後，我發現這個家長幾乎忽略了「成年孩子」的生活大小事，例如：吃飯、穿衣、洗澡、刷牙、梳頭、整理房間等。這些都是孩子應該自己處理的，但家長卻包辦了所有。

其實我們希望，家長能以平等、尊重的態度與孩子溝通，建立孩子自己的空間。家長可以放手，讓孩子自己處理生活大小事，不要過度保護。

我們談了幾次之後，我發現這個家長幾乎忽略了「成年孩子」的生活大小事，例如：吃飯、穿衣、洗澡、刷牙、梳頭、整理房間等。這些都是孩子應該自己處理的，但家長卻包辦了所有。

其實我們希望，家長能以平等、尊重的態度與孩子溝通，建立孩子自己的空間。家長可以放手，讓孩子自己處理生活大小事，不要過度保護。

我們談了幾次之後，我發現這個家長幾乎忽略了「成年孩子」的生活大小事，例如：吃飯、穿衣、洗澡、刷牙、梳頭、整理房間等。這些都是孩子應該自己處理的，但家長卻包辦了所有。

其實我們希望，家長能以平等、尊重的態度與孩子溝通，建立孩子自己的空間。家長可以放手，讓孩子自己處理生活大小事，不要過度保護。

我們談了幾次之後，我發現這個家長幾乎忽略了「成年孩子」的生活大小事，例如：吃飯、穿衣、洗澡、刷牙、梳頭、整理房間等。這些都是孩子應該自己處理的，但家長卻包辦了所有。

其實我們希望，家長能以平等、尊重的態度與孩子溝通，建立孩子自己的空間。家長可以放手，讓孩子自己處理生活大小事，不要過度保護。

我們談了幾次之後，我發現這個家長幾乎忽略了「成年孩子」的生活大小事，例如：吃飯、穿衣、洗澡、刷牙、梳頭、整理房間等。這些都是孩子應該自己處理的，但家長卻包辦了所有。

其實我們希望，家長能以平等、尊重的態度與孩子溝通，建立孩子自己的空間。家長可以放手，讓孩子自己處理生活大小事，不要過度保護。

我們談了幾次之後，我發現這個家長幾乎忽略了「成年孩子」的生活大小事，例如：吃飯、穿衣、洗澡、刷牙、梳頭、整理房間等。這些都是孩子應該自己處理的，但家長卻包辦了所有。

其實我們希望，家長能以平等、尊重的態度與孩子溝通，建立孩子自己的空間。家長可以放手，讓孩子自己處理生活大小事，不要過度保護。

我們談了幾次之後，我發現這個家長幾乎忽略了「成年孩子」的生活大小事，例如：吃飯、穿衣、洗澡、刷牙、梳頭、整理房間等。這些都是孩子應該自己處理的，但家長卻包辦了所有。

其實我們希望，家長能以平等、尊重的態度與孩子溝通，建立孩子自己的空間。家長可以放手，讓孩子自己處理生活大小事，不要過度保護。

Say No!



【輔導系列】

拒絕說不：拒絕原則

1. 原則一：以真誠的態度說明無法接受的原因，讓對方了解你的難處。
2. 原則二：清楚表達拒絕的想法，不使用負面的用詞，並且確定對方接收到你傳達的訊息。
3. 原則三：以同理心與對方溝通，提出替代的方案，盡量讓彼此都感到滿意。

重點歸納：適當的拒絕並不會影響友誼，遇到該拒絕的情況時，就要勇敢的說「不」。

