

和大人相處的妙計



給孩子

從學習表達自己開始

孩子們：當你出生就已經開始在學習表達自己了喔！像是：嬰兒時的你會用哭來說肚子餓、尿布濕了；用笑表示開心；用含奶嘴、手指頭讓自己安心和舒服等。

當越來越長大，遇到更複雜的事情，也許身邊的大人會給你教導，或者期待你能解決；當你不知如何回應大人的指導，或者想不出解決辦法時，都會讓你產生壓力。

這些壓力可能會讓你大喊大叫、哭泣摔東西、或是藏在心裡忍著不說。如此下去是不能解決你遇到的困難，也會讓你的內心不舒服喔！

因此，學習產生自己的想法與練習表達出自己的需要是很重要的事情喔！



跟大人相處時的胡思亂想

我都不做好，交給大人做就好？

如果總覺得自己做得不好，或懶得想辦法，就都交給大人處理。會覺得輕鬆，可是卻喪失能力成長的機會，也讓大人更認為你就是一做不好！

大人對我不好，我就惹他生氣？

有時候大人的教導方式，會讓你覺得討厭、不喜歡。如果因為這樣就用惹大人生氣的方式報復回去，反而會產生更多的衝突和不開心，也更難有好好相處的時候，損失可更大了。

大人不喜歡我，我也討厭自己？

當你感覺大人不喜歡你，就開始討厭起自己。把力氣花在這討厭自己，只會讓你更加難過、沮喪！

也許大人只是不喜歡你表現出來的行為而已，也許大人還沒發現你的優點而已。所以不如把討厭自己的力氣，花在這去找出自己的優點，或培養成為自己喜歡的樣子吧！

用妙計開啟美好相處



練習表達情緒、想法

當不懂大人的教導，或者不想照做時，你一定有疑惑、想法或是情緒在心中。這正好是練習讓別人懂你的機會喔！可以嘗試這樣開頭：

因為發生…

我感覺是… (情緒)

我的想法是…

我想問…

試著表達自己，也聽聽大人的想法，才不會造成更多不理解與誤會。



練習「主動」照顧自己

大人時常在耳邊唸，其實是還沒發現你有照顧自己的能力。所以可以把主動化為行動，表現你能安排自己學習和玩樂的時間、讓大人對你更加放心欣賞！



時常給自己鼓勵、相信

有時候，你表現好的地方不一定大人可以看到，這時候你可以先給自己鼓勵喔！像是：我今天生氣時沒有打人；今天有認真的完成功課；今天有幫忙同學等。

當遇到困難時，先給自己打氣，跟自己說「我可以比現在更進步」、「我相信我可以」。這樣會發揮更大的勇氣和力量喔！



練習表達愛給身邊的大人

身邊的大人因為要應付複雜的生活考量，且長時間擔任照顧、教導的角色，也有累、壓力的時候。

如果你能練習表達「辛苦了」、「謝謝你！」，或給大人溫暖的微笑、擁抱。幫助大人補充力量，也會使你跟大人有更舒服的相處。

我想給大人的話：



嘉義縣學生輔導諮商中心

- ☀ 提供嘉義縣老師及家長諮詢服務
- ☀ 學校轉介後提供學生輔導服務
- ☀ 學校在遭遇重大危機事件時，提供諮詢、心理諮商、資源連結、班級輔導
- ☀ 提供心理衛生輔導的相關資訊與文章
- ☀ 辦理研習活動，提升學校輔導人員的知能

☎ 電話：(05) 2949193、0972924336

📄 搜尋：嘉義縣學生輔導諮商中心

