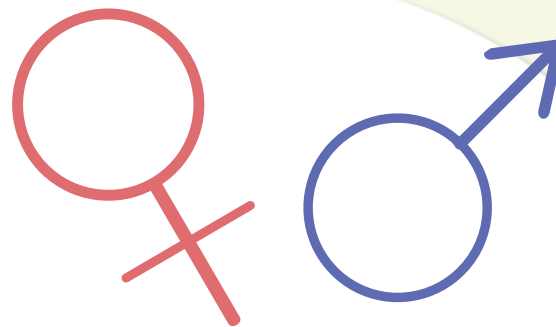


# 親子 性溝通技巧 懶人包



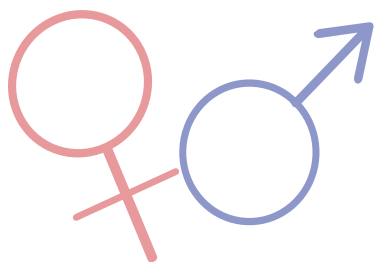
衛生福利部國民健康署  
Health Promotion Administration,  
Ministry of Health and Welfare

# 親子性溝通常見的議題

- 1 懷孕、避孕性行為
- 2 色情媒體
- 3 感情議題
- 4 與性有關之社會事件
- 5 性騷擾
- 6 性別角色
- 7 青春期



以下針對「感情議題」的親子性溝通進行探討



# 以四種正向溝通方式 取代四種負向溝通方式

適用情境	關係加分	關係減分
當孩子意見與您不同時	尊重	權威禁令
當孩子表現好的行為時	肯定	不信任
當孩子有問題 而情緒困擾時	同理心	替孩子 做決定
當孩子的表現 不符合您的期待時	我訊息	說教



**X 權威禁令：** 當孩子意見與您不同時，  
家長以其權威加以禁止。

---

**X 不信任：** 不相信孩子有能力  
處理所遭遇的問題。

---

**X 替孩子  
做決定：** 家長沒有跟孩子討論  
就替孩子做決定。

---

**X 說教：** 不斷的一昧指責。

可能會讓關係減分的溝通方式  
家長常會不經意地使用四種

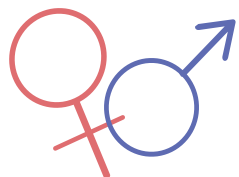


## (一)以「**尊重**」代替「**權威禁令**」

當孩子的意見與您不同時：  
先放下自己的定見，  
抱持著理解的態度，  
傾聽及試著同理孩子的想法。



# 情境一



發現女兒和學長在書桌前討論功課，  
靠得非常近，互動情形看似十分親密。

## 權威禁令

你們靠得怎麼近，在幹嘛？  
這個年紀不准談戀愛！



您會怎麼做？

## 尊重

家長：你們在忙什麼呢？  
心羽：我們在討論功課。  
家長：原來是這樣阿，那我來幫  
你們準備一些點心！



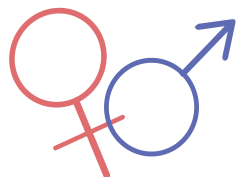


## (二)以「肯定」取代「不信任」

當孩子的表現符合您的期待時：  
聚焦在孩子的好行為，  
多發掘孩子的優點，  
並予以讚美及鼓勵。



## 情境二



心羽主動跟媽媽分享自己目前對於與朋友間交往的看法。

不信任

那你們在一起都在幹嘛？  
發展到什麼地步了？



肯定

女兒啊！妳很棒耶！對交友有自己的看法！先試著從朋友開始做起，慢慢地了解彼此，是很重要的。

您會怎麼做？





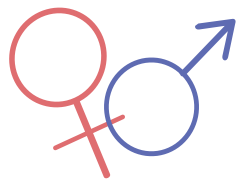


## (三)以「同理心」 取代「替孩子做決定」

當孩子遭遇問題而有情緒困擾時，  
可採用以下方法：

1. 積極傾聽：注視孩子、專注聆聽。
2. 簡述語意：語氣溫和地復述及確認孩子表達的內容。
3. 討論分享：深入對話，分享彼此的想法。

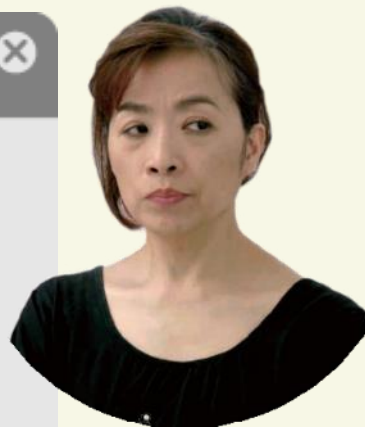
## 情境三



媽媽不准她在家和學長一起討論功課，女兒就生氣的說：「約在圖書館就說是鬼混，請學長到家裡也不行，你到底要我怎樣？」

### 替孩子做決定

討論功課可以找班上功課好的女同學？為什麼要找學長？



### 同理心

看得出來妳功課上需要幫忙，媽媽理解，有沒有需要媽媽協助的地方？我們一起來討論看看吧！

您會怎麼做？



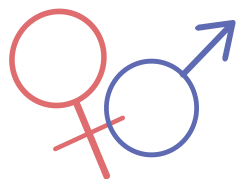
## (四)以「我訊息」取代「說教」

當孩子表現不符合您的期待時，  
可採用以下表達「我訊息」的方法：

1. 事實：「當我.....」
2. 感受：「我感到.....」
3. 建議：「我希望.....」



## 情境四



女兒之前跟朋友看書，結果超過媽媽約定的時間，媽媽很擔心。

### 說教

現在都幾點了？  
為什麼搞到這麼晚才回來？

### 我訊息

當妳沒照約定的時間回家，我好擔心，以為妳遇到危險了。  
我希望妳下次可以先傳個訊息跟我知會一下，好嗎？

您會怎麼做？





# 延伸閱讀



國民健康署  
健康九九網站-  
青少年好漾館



親子性溝通微電影  
「愛可以輕鬆說」

