



親職的減壓策略與溝通藝術

撰文者：詹益智、黃郁雯、楊雅茹、林筱婷

陪伴孩子進行療育是一段很漫長的路程，過程中會出現不同的壓力是正常的，以下我們將提供幾個方法讓家長們面臨壓力時，可以怎麼做：

1. 避免將負面的想法及情緒帶入生活中

當一個人產生負面情緒後，往往容易往壞的地方思考，這種情緒會對於腦部產生壓力，使自己更加的焦慮和憂鬱，也會降低正面思考與處理問題的能力，因此要盡量避免接觸任何會讓您心情盪到谷底的人、事、物。

2. 持有積極正向的思考態度

人們可以透過接收美好的事物讓自己心情開朗起來，因此建議您可以參加令人輕鬆愉快的社交活動、多看看孩子的微笑、回想美好的事物、閱讀正面的故事等，這些活動可以使您腦內的壓力源轉化為正向的動力，也有助於您身體的健康。

3. 為未來可能發生的事情預作準備

研究發現，當人們獲得滿足後，往往忽略接下來可能發生的事情，例如當您酒足飯飽後，就很難得知下一次飢餓的程度，因此鮮少會預作準備。研究也指出，人們常常低估自己未來的需求，而時常有措手不及的狀況產生。如果您能夠多花些心思與心力，去分析未來可能遭遇的狀況，則有助於提升您的判斷能力，也可讓您作好萬全的準備，這即是所謂「兵來將擋、水來土淹」。比如說，當您知道孩子經過玩具店，就會賴在那邊不想走，這時您就可以換條路走。

4. 多預留時間把事情完成

研究顯示，時間壓力會傷害身心健康，因此在做每件事情之前，最好多留些時間給自己。

5. 壞事發生時，重判情勢

研究指出，人們若能夠在壞事發生時，重新以新的或正面角度思考，便能有效地處理壓力。若您感覺壓力已經使您精疲力竭，試著跳脫出來，想想這只是人生中的一小部份，或許您就可以更坦然的面對壓力。

6. 解決失眠問題，不要愁苦睡不著

睡眠不足會使生活品質降低，因此在睡前不要擔心隔日之事，特別是自己能力所不及之事。試著放下明日的擔憂，就可以保證您一夜好眠。

7. 協助孩子處理壓力，並教導手足尊重對方的不同

研究顯示，當父母親教導自己的孩子解決衝突的技巧，如告訴孩子為兄弟姊



妹著想、如何與手足有效的溝通，以及生氣時控制自己的情緒等，除了能改善手足的衝突外，更能有效地處理父母自己的情緒。

8. 騰出時間，做自己想做的事

忙碌的生活往往壓得人喘不過氣，如果您能夠忙裡偷閒做一些自己想做的事，短暫脫離壓力源，給自己一些喘息的空間和時間，就能讓自己過得更快樂。

9. 保持戶外運動的習慣

研究發現，若能花時間到戶外運動，接觸大自然，便能舒緩緊繃、生氣與憂鬱的感覺，更可以幫助您提振精神，減少焦慮感。

10. 善用社會支持系統

- 參加相關親職教育課程，以獲得更適切的教養觀念和技巧，建議可至網站搜尋引擎輸入關鍵字搜尋，如「親職教育講座」，或至衛生福利部社會及家庭署-育兒親職網觀看線上影片課程。
- 尋求相關專家諮詢、撥打特殊教育諮詢服務電話（如表一）或是參加相關社會網絡，有管道可以抒發情緒減輕壓力，增加適應力。
- 加入相關家長團體社群（例如雅文基金會、聽損協會、聽損兒家庭關懷園地、電子耳家族、蒲公英聽語協會、小耳朵的秘密基地），尋求有相同問題的人可共同互相支持及同理。
- 尋求宗教信仰的支持，宗教可以協助家長面臨壓力時，從中獲得靈性上的支持並且可暫時轉移注意力。

表一 特殊教育諮詢服務專線

特殊教育中心名稱	地址	諮詢電話
國立師範大學特教中心	臺北市和平東路一段 162 號	(02)2336-1155
台北市立師範學院特教中心	台北市愛國西路一號	(02)2389-6215
國立高雄師範大學特教中心	高雄市和平一路 116 號	(07)713-2931
國立台北師範學院特教中心	台北市和平東路二段 134 號	(03)339-4572
國立新竹師範學院特教中心	新竹市南大路 512 號	(035)316-668
國立台中師範學院特教中心	台中市民生路 140 號	(04)229-4765
國立彰化師範學院特教中心	彰化縣彰化市白沙山莊進德路 1 號	(04)725-5802
國立嘉義師範學院特教中心	嘉義縣民雄鄉文龍村鴨母寮 85 號	(05)226-3645
國立台南師範學院特教中心	台南市樹林街二段 33 號	(06)220-6191
國立屏東師範學院特教中心	屏東縣屏東市林森路一號	(08)722-4345
國立台東師範學院特教中心	台東縣台東市中華路一 684 號	(089)327-338
國立花蓮師範學院特教中心	花蓮市華西街 123 號	(038)227-647
國立中原大學	中壢市普忠里普仁 22 號	(03)466-0304



親子溝通的藝術

除了上述的方法能減少壓力源，和孩子相處的過程中，透過有效溝通，也能減緩親職壓力，故提供以下方式供家長參考：

1. 做一個「威信型」的父母

「放縱型」的父母容易讓孩子無所適從，「權威型」的父母則會讓孩子們唯唯諾諾、失去創意；「威信型」的父母有原則、重承諾，更能贏得孩子的尊敬與合作，父母親可以在各項事物上有自己的標準，並以溫和而堅定的態度引導孩子，能夠信守承諾就是最好的身教。研究指出，有威信的父母讓孩子更有安全感，也更知道自己該怎麼做才有利於身心健康。

2. 溝通方式：「自我肯定型」(assertive)

父母可以表達自己的意見（多用「我」開頭的句子，而不是「你」），不需要隱藏自己的想法，但表達之後要留下可以對話的空間，允許孩子表達自己的意見，期盼能在各自表述之後，找到共識，建立雙贏的局面。

3. 與孩子協商，將彼此都能接受的例行家規表列出來。

利用文字（注音）、圖畫等媒介，明確訂定規則，可以省去一再用口頭叮嚀，也可以培養孩子為自己負責的習慣，如：隔天要上學的日子，十點之前一定要睡覺。

4. 「我的訊息」(I-Message)

當我們用「你」開頭時，總不免有指責的味道，例如：「你怎麼這麼晚回家？你不怕爸媽擔心喔？」、「你考得這麼差，對得起自己嗎？」假如轉換主詞為「我」來表達，意思和味道可能就不太一樣了：「我看到這麼晚了你還沒到家，有點擔心呢。」、「我注意到你這次考試的成績有點退步，不知道你自己感覺如何？」

參考來源：

Dewar, G. (2016). Parenting stress: 10 evidence-based tips for making life better. Retrieved March 23, 2018 from

<https://www.parentingscience.com/parenting-stress-evidence-based-tips.html>

Rachel (2011)。親子溝通的藝術。2018年3月8日，取自

<http://blog.udn.com/counselorNol/5020211>。

林宇慈 (2010)。學前聽損幼兒母親的親職壓力與因應之研究。屏東教育大學碩士論文。

黃寶誼 (2018)。發展遲緩兒童(DD)主要照顧者親職壓力與憂鬱、無望感和生活品質的關係：因應策略的中介和調節效果。高醫心理系碩士論文。