

## 北醫大人資處開辦親子關係講座，親子溝通專家吳娟瑜老師蒞校暢談

人資處特地在年尾 12 月 27 日，開辦軟性的親子關係講座，邀請到知名親子節目的溝通顧問，同時也是暢銷作家的吳娟瑜老師，前來分享「親子教養與溝通」的經驗談。錯過的朋友，別忘了參加 2 月 27 日（星期四）下午 3 點的場次。



課程一開始吳娟瑜老師從中控室蹦蹦跳跳的方式出來開場，給了學員們一個大大驚喜，手腳靈活的完全看不出來已經是有兩個孫子的阿嬤，並且帶領大家來一段即興舞蹈動動身子，馬上炒熱現場的氣氛。北醫大體系快速而穩健的成長有賴於 6,500 多位員工的努力與支持，而他們背後最大的支持者，則是「家人」。如何建立起和諧的家庭關係，讓員工們可以無後顧之憂的

在職場上發揮所長，這也是組織的責任之一，這也是人資處開辦親子關係講座的主因。【圖：充滿活力的吳娟瑜老師】

課堂中，吳娟瑜老師分享了很多在教養、教育孩子的過程中的溝通案例。大家一定常常聽到爸媽這樣說：「我的小孩怎麼講了這麼多次都不聽、到底要教幾遍才會記住啊、怎麼他們一轉身就把我說的話拋到腦後……」，其實孩子真的不是故意要忘記的，在 0 歲至 8~9 歲以前，小孩的腦細胞還在發育當中，都只有瞬間記憶而已，所以對他們要多些耐心，一樣的話多重複個十幾、二十遍才能夠讓他們記住，在這個年紀的孩子，睡眠比吃更來的更重要，充足的睡眠才能夠讓腦細胞得到成長和修復。



現在有許多家庭都是三代相處，對於小孩教養的方式就必須取得共識，以吳娟瑜老師家為例，兩個孫子放學回家，可以看半小時的電視，或是可以換成同等價值的東

西（看 30 分鐘電視=玩 15 分鐘電腦=玩 10min I Pad=玩 5min 手機），「遊戲規則」必須在一開始就跟孩子們說明清楚，不管是爸爸媽媽或是阿公阿嬤都要有一致性的原則，才不會讓小孩子學會鑽漏洞。【圖：藉由角色扮演（右圖）讓大家了解怎麼樣的「家庭序位」才是正確的】

吳老師表示，上一輩的管教方式就是「長輩說晚輩聽」，多說一句話就被冠上頂嘴的罪名，這樣的方式只會讓孩子更加壓抑自己的情緒和造成孩子的反彈。應該要讓孩子們有「自由表達的安全感」，通過親子之間的對話讓孩子正確認識各種情緒，說出自己心裡此時此刻真實的感受。平時，父母可以在自己或他人有情緒的時候，表達出「媽媽好高興喔、恩……我很



傷心」等語句讓孩子知道原來人是有這麼多種情緒的，還可以透過「媽媽很生氣，因為……、我感到有點難過，是因為……」來告訴孩子自己的情緒來源，同時你也可以問孩子：「你現在有什麼感覺？媽媽看見你很生氣，能告訴我發生什麼事情嗎？」這類的對話來引導孩子表達自己的情緒及發現自己情緒的原因，有利於提高孩子的情緒敏感度進而更好地管理情緒。（文/人力資源處）【圖：吳娟瑜老師和黑皮老師（她的兒子）分享很多在家與孩子溝通互動的例子】