

南投縣內湖國小 111 學年度實施家庭教育

「辦理親職教育活動、親師座談會」成果照片

主講人: 陳雪如 Ashley 心理師(國立政治大學輔導與諮商碩士畢業, 現為 Ashley 心理科學苑創辦人、企業課程講師、大專院校輔導老師。擅長領域包含協商談判、人際溝通、親密關係、親子教養、情緒調適等。)

題目:青春不是突然就叛逆

時間:112 年 1 月 11 日(三)晚上 7:00

會議方式:線上會議

會議連結:

<https://meet.google.com/jht-mvts-igi>



晚上親職教育講座登入會議前請先簽到

<https://forms.gle/FyH6LdvMPAjKL6NWA>

你正在與所有人分享螢幕畫面 停止分享螢幕畫面

南投縣內湖國小111學年度教育優先區
親職教育講座
青春不是突然就叛逆
主講人—陳雪如心理師

張立民

你

下午6:13 | jht-mvts-jgj

還有另外 7 位使用者

晚上7:02 | jht-mvts-jgj

你正在與所有人分享螢幕畫面 停止分享螢幕畫面

南投縣內湖國小111學年度教育優先區
親職教育講座
青春不是突然就叛逆
主講人—陳雪如心理師

你正在分享螢幕畫面

晚上7:08 | jht-mvts-jgj

你正在與所有人分享螢幕畫面

Esc 即可結束全螢幕模式

停止分享螢幕畫面

南投縣內湖國小111學年度教育優先區
親職教育講座
青春不是突然就叛逆
主講人—陳雪如心理師

行職心理師 陳雪如 Ashley
在課堂少年憂鬱、難相處、無法溝通
背後的多重訊號

沈晉德

還有另外 18 位使用者

南投縣內湖國小111學年度教育優先區
親職教育講座
青春不是突然就叛逆
主講人—陳雪如心理師

沈晉德

還有另外 21 位使用者

陳雪如正在分享螢幕畫面

親子天下

叛逆 不是突然就 **青春**

校園心理師第一手觀察
看懂青少年
憂鬱、難相處、無法溝通
背後的求救訊號

諮商心理師
陳雪如
Ashley

沈晉德

陳雪如

張立民

詠心

鄭詠心

會 A

陳雪如 (不屬於內湖國小) 已加入

陳雪如正在分享螢幕畫面

- 諮商心理師
- 美國正面管教講師
- NLP專業執行師
- 國際催眠執行師

晉億
沈晉億

詠心
鄭詠心

張立民
張立民

還有另外 17 位使用者

陳雪如正在分享螢幕畫面

權力地位

晉億
沈晉億

素真
楊素真

詠心
鄭詠心

張立民
張立民

鄭詠心
要求她做什麼事情或家事都不要

晚上7:15 | jht-mvts-jgj

陳雪如正在分享螢幕畫面

叛逆的優點？

晉億
沈晉億

素真
楊素真

詠心
還有另外 20 位使用者

張立民
張立民

陳雪如正在分享螢幕畫面

發展溝通協商的能力

叛逆的優點？



晉億 沈晉億

素真 楊素真

還有另外 20 位使用者

陳雪如

張立民

陳雪如正在分享螢幕畫面

腦迴路研究：

學習

- 聽從他人指示 — 記住10~20%
- 自己嘗試解決 適時回饋引導 — 記住80%

新能力在腦中成長
真正學到東西

晉億 沈晉億

素真 楊素真

還有另外 19 位使用者

陳雪如

張立民

晚上7:25 | jht-mvts-jgj

陳雪如正在分享螢幕畫面

給孩子一個說服家長的機會

晉億 沈晉億

素真 楊素真

還有另外 19 位使用者

陳雪如

張立民

陳雪如正在分享螢幕畫面

但不意味著 家長沒有原則與界限



陳雪如



晉億
沈晉億



素真
楊素真



張立民



詠心
還有另外 19 位使用者



你

陳雪如正在分享螢幕畫面





陳雪如



晉億
沈晉億



素真
楊素真



張立民



詠心
還有另外 21 位使用者



你

陳雪如正在分享螢幕畫面



與孩子達成共識



陳雪如



晉億
沈晉億



素真
楊素真



張立民



詠心
還有另外 21 位使用者



你

陳雪如正在分享螢幕畫面

孩子情緒很大的時候 如何引導孩子調節情緒?

Participants: 陳雪如, 晉億 (沈晉億), 素真 (楊素真), 張立民, 錄心 (還有另外 21 位使用者)

陳雪如正在分享螢幕畫面

【調節情緒】

- 冰敷
- 快樂角
- 有氧運動
- 自由書寫
- 找顏色
- 轉移注意力

Participants: 陳雪如, 晉億 (沈晉億), 素真 (楊素真), 張立民, 錄心 (還有另外 21 位使用者)

陳雪如正在分享螢幕畫面

孩子讓您困擾的地方

通話中的訊息

允許所有人傳送訊息

只有這場通話的參與者可以查看訊息，而且訊息會在通話結束後刪除

她情緒來了，但問她都沒有個知道怎麼說，要怎麼引導問出問題

曾惠鈴 晚上7:58
隱瞞交友甚至說謊

魏小利 晚上7:59
拒絕溝通，一句「算了」帶過所有

傳送訊息給所有人

Participants: 陳雪如, 沈晉億, 素真 (還有另外 22 位使用者)

陳雪如正在分享螢幕畫面

有效溝通八大技巧

- 一、避免指責
- 二、避免貼標籤
- 三、罵人10字內
- 四、停頓
- 五、摘要
- 六、好奇的探照燈
- 求助再給建議

還有另外 22 位使用者

晉億 沈晉億

素真 楊素貞

張立民 張立民

你

陳雪如正在分享螢幕畫面

有效溝通八大技巧

- 一、避免指責
- 二、避免貼標籤
- 三、罵人10字內
- 四、停頓
- 五、摘要
- 六、好奇的探照燈
- 求助再給建議
- 八、評論VS觀察

還有另外 22 位使用者

晉億 沈晉億

素真 楊素貞

張立民 張立民

你

陳雪如正在分享螢幕畫面

Q & A



陳雪如 Ashley 心理師
@AshleyPsychologist

首頁

陳雪如 Ashley 心理師

還有另外 22 位使用者

晉億 沈晉億

素真 楊素貞

張立民 張立民

你