

__111__學年第__1__學期 讀書會/學習社群學習心得報告

成員姓名	陳珮綾、蔡宛芸、王美嫻、王琪心、林沛儒		
所屬系所	社工系 1A	指導老師	南玉芬
社群名稱	沉默的孩子		
本次主題類型	<input type="checkbox"/> 專題導向； <input type="checkbox"/> 課程分組：_____（請填寫課程名稱）； <input type="checkbox"/> 跨院分組； <input checked="" type="checkbox"/> 自主成立課餘討論； <input type="checkbox"/> 其他：_____		

學習過程與反思：

本次討論主題:閱讀完後的總整心得

過程:這個心得主要是大家聚在一起將各自導讀部分的重點加以整理統整得出:

在我們的生活周遭不難發現一些似乎看起來和我們不太一樣的孩子，像是過動、自閉等。過動症脫序的行為，像是大叫、丟東西等行動，其實都是他們在用自己的方式向別人傳達他們需要幫助的訊號，但是一直以來大眾，甚至是家人，都在他們身上貼上「麻煩、難搞」的標籤，久而久之讓他們病情更加嚴重；而自閉症患者總是讓人覺得他們很安靜、不愛說話，好像和外在世界隔絕一樣。就像我們這組閱讀的書《沉默的孩子》，書中提到了許多有關孩子自閉、焦慮、過動的問題，在作者的研究下發現其實很多孩子的成长問題和父母有很大的關聯，例如:父母的情緒管理不佳、父母直觀的給小孩的行動貼標籤、將自己童年時期的經歷、期許強壓在孩子身上等。下面我們會一一說明各個問題我們的看法:

1. **父母情緒管理:**在教育孩子時，不應該將自己受到的壓力加諸在孩子的身上，孩子很容易受到父母心情的影響甚至是學習父母的情緒表達方式，父母暴躁孩子也會跟著暴躁、父母悲傷孩子也會跟這悲傷……在孩子的成长過程中，父母的一言一行都深深地影響孩子未來的一舉一動，所以在與孩子相處的過程中，應把孩子的情緒擺在第一順位，保持冷靜去處理每一件事，讓孩子的自我浮現。
2. **貼標籤:**有時候家長已經發現孩子出現問題，第一時間都是否認，甚至當有人提起就會展現焦慮、憤怒、擔心、強烈否認的心態，甚至會開始產生孩子是否也被老師或同學針對，並視為一個問題的存在，這種心情其實是很正常的，大家都會希望自己的孩子能夠和每個人一樣受到最平等的對待。但有時，其實給孩子貼上標籤的卻是父母本身。有時候父母一開始會在孩子身上貼「負面標籤」，像是小時候考不好時父母總會說:XXX 這次考那麼好，你怎麼那麼笨，平常叫你認真不認真……，這應該是我們許多人小時候都會重父母口中聽到的話，雖然父母的本意是想讓我們更警惕、更有上進心，但其實這些言語在無形中已經讓孩子產生負面的壓力，漸漸地習得無助感，開始自我懷疑是不是自己真的很糟糕、自己無法變更好，即使進步仍會覺得是不是還不夠好，還沒有達到父母的期待……並將自己困在負面標籤裡。導致孩子開始自暴自棄，並漸漸地和外界所想的標籤逐漸重疊。

111 學年第 1 學期 讀書會/學習社群學習心得報告

3. **將自己童年時期的經歷、期許強壓在孩子身上**:我們認為這點似乎是大部分的亞洲父母會有的情形,「望子成龍、望女成鳳」都體現出父母強烈的希望孩子們能夠出人頭地的念頭。薪資高、學歷高的高知識分子家庭,通常都會發展出「書香世家」、「醫學世家」……,希望孩子們能像自己一樣發展得很好。這樣的經歷,讓孩子從出生似乎就被強行網綁在一條既定道路上,限制選擇。而比較弱勢家庭的父母,通常都會希望孩子們不要像自己一樣過的生活艱辛,因此希望孩子能夠讀更好、學更多,過得舒服輕鬆。

但是上述我們舉出的這些例子都顯現出一個問題:父母並沒有傾聽「**孩子們的想法**」。傾聽是一件看似簡單但卻是很多人做不到的事,有效的傾聽能夠幫助孩子健康的成長,同時也讓父母學到如何照顧孩子的同時也照顧自己,讓自己成長。《沉默的孩子》中提到很多作者幫助過的家庭例子,我們發現其中許多問題都來自「父母不懂小孩想說什麼」、「父母不理解小孩需要什麼」,有些父母因此感到慌張失措,甚至開始責怪自己是不是哪裡做的不對,對自己的付出產生懷疑,但其實這並不是孩子的行為難理解也不是父母的失責,只是雙方在溝通上出了問題。作者告訴父母,其實不用把孩子的行為想的太複雜,**有時候他們的奇怪行為、激動情緒,其實都是他們在試圖傳遞某些訊息給他們所信任的照顧者**,當照顧者無法理解或是解讀錯誤時孩子的行為就會更加激動,而這時父母就可能發生第二個錯誤:給孩子貼上負面標籤,開始懷疑小孩是不是病了,是不是需要看醫生,是不是需要接受藥物治療等。這都無形中讓孩子的情緒狀況與心理健康更加危險,因此父母應該在教育孩子的時候將自己的情緒保持在一個冷靜的心態,並且不要在一開始就對小孩的行為下定論,不能單看外在行動而不去理解孩子內心想表達的內涵。身為大人我們都會希望有人能夠理解我們的一舉一動,更何況是還不懂如何清楚展現自我的小孩。所以我們理解並學著去尊重彼此,才能夠讓孩子有一個健康成長的空間,也讓父母能夠學會成長。

最大的收穫:透過這本書我們更加了解到,若是未來我們擔任社工時遇到相同的狀況,我們該如何去解決父母的自我懷疑與擔憂,以及孩子們讓人無法理解的情緒,我們應教導父母如何站在孩子的角度去設想問題,試著走進孩子的心,去理解去思考,他們需要什麼,而身為照顧者的父母又能給予什麼幫助。而我們社工的角色其實就像是《沉默的孩子》的作者克勞迪亞·高德博士一樣,成為一個能夠給予一個家庭支持、並且聆聽他們需求,並且在他們成長的道路上給予支持和鼓勵。