

照顧長輩時的溝通和情緒管理

蔣吳蘊蘭 Winnis Chiang, MA, LMFT

Phone: 925-806-8600, E-mail: winnis@parentingabc.com

1. 親身照顧年老的父母公婆

- 親子關係想當年
 - 年青人為何不願意跟父母談？
□ 嘮叨 □ 生氣 □ 嚴厲批判指責 □ 不傾聽 □ 不信任 □ 其他：_____
 - 照顧老人跟照顧小朋友有何異同？
- 長輩為何活得不開心？
 - 覺得身體機能大量流失，無法重拾年輕時的體況與活力，有極大的驚恐悲傷
 - 為什麼不跟我商量？為什麼不給我請客？覺得自己不再重要，不被尊重，心裡不舒服
 - 不見得一定是兒女的不孝，可能是沒有處理情緒和正面溝通
- 「換我照顧你」的挑戰、負擔和壓力
 - 原生家庭及個性經歷的影響，三文治世代的負擔
 - 壓力重重 - 生理壓力、心理壓力、社會壓力、經濟壓力
 - 照顧者心力交瘁的痛苦最悲慘是不能說，恐怕說了就是不孝

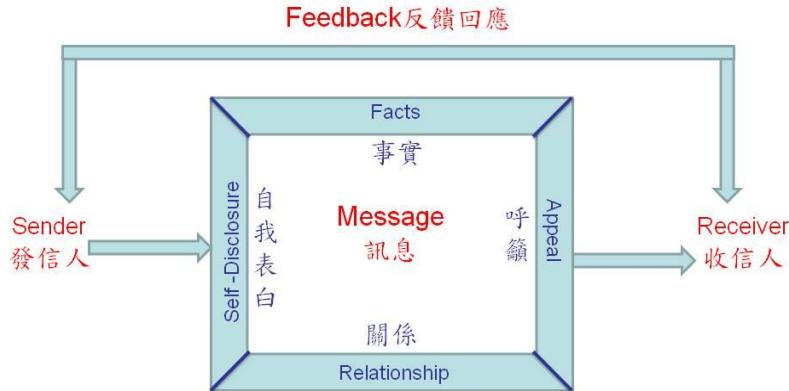
2. 了解和管理情緒感受

- 處理壓力的原則
 - 接受我無法改變的人事物 (Accept)
 - 避開壓力的源頭和有害的應對策略 (Avoid)
 - 改變我可以掌控的事物 (Alter Outside)
 - 改變自己 (Alter Inside)
- 了解情緒感受背後的思維，期望和目標
 - 焦慮 - 不明確的目標或後果
 - 恐懼、害怕 - 安全受威脅
 - 憤怒 - 目標受阻或被制止
 - 沮喪、憂鬱 - 不能達到的(或得到的)目標
 - 驚訝 - 碰到一件意想不到的或驚人的事件，事實或事情
 - 噁心 - 深刻的不滿
 - 罪咎感 - 做錯了事、得罪了人
 - 耻恥感 - 自覺沒價值、失敗、一無是處
 - 孤單、隔離 - 沒有人了解我、接納我
- 照顧長輩必須花時間，有愛心和耐心，彼此關顧，同走人生路
 - 陪伴關心，與他們聊天，散步，促進和保持身心靈健康，降慢失能退化
 - 了解和接納長輩的文化價值觀和習慣
 - 讓家人感受到關愛 **CARE** 恢復關係 Repair through **FIRE**
 - Compassion 懐憫、同情
 - Acceptance 接納、肯定
 - Respect 尊重、重視
 - Empathy 同理心 - 感同身受
 - Focus 以關係為重
 - Integrity 誠信、改變從我開始
 - Resilience 受挫時可以反彈
 - Empathy 同理心 - 感同身受
- 照顧者必須照顧自己的身心靈健康，不要單靠自己
 - 照顧者也是人，也有心情，要把感受抒發出來
 - 人都有限，若已經努力，就不要給自己太大負擔壓力，可以學習交托、禱告
 - 不要放棄自己喜歡做的事，仍要有自己的時間與空間
 - 適當休息與放鬆，接受放鬆技巧的訓練
 - 運動、聽音樂、散步、外出走走踏青、找朋友聊天吃飯...
 - 重新規劃家庭成員角色及家務分工
 - 尋求社會資源，例如接受心理治療或參加支持性團體
 - 善用家庭或親友間支持系統
 - 當老病的父母說出傷人的話，怎麼調適心情？

3. 與長輩和其他親友的溝通

德國心理學家 Friedemann Schulz von Thun 「溝通的四方面」

The Four Sides of Communication 溝通的四方面



- 如何講好讓對方聽？如何聽好讓對方講？如何正面影響幫助人？
- 「你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒。」(雅各書1:19)

1. 積極傾聽 Active Listening 瞭解及接納對方的心聲

- 對準對方的需要，容許對方表達、不論斷
- 聆聽的姿勢、對看、點頭，留意聲調語氣、肢體語言
- 有_____心：設身處地、感同身受
- 有_____心 和 _____心：_____而非質問
- 積極傾聽就是在對方講話時沒有_____
- 傾聽的結果是可以準確的把對方所說的訊息(包括 _____ 及 _____)重新敘述
讓他知道你理解他、接納他

2. 勇於表達 Assertiveness 自覺並自我表白

- 不逃避、不支配，有進取心(自信心)地表達.....
- 最重要是表達_____, 並可以在_____中_____你想要的東西
- 面對掙扎衝突、自我省察、適當表達
 - A. 當_____ (描述事件、情境) When _____
 - B. 我覺得_____ (標明情緒感受) I feel _____
 - C. 我的想法是_____ (省察自己的思維) I think _____
 - D. 我所需要的_____ (探索心理需求) I need _____
 - E. 為了正面有效地重建關係 (天人物我) I will _____
我建設性的想法是 _____
我建設性的行動是 _____
- 聖經例子：詩篇十三篇 (大衛如何與耶和華神恢復關係，信靠神，面對危機？)

3. 溫暖尊重的態度 Warmth and Respect

- 訊息的來源： 講的內容 ____ % 聲調語氣 ____ % 肢體語言 ____ %
- 尋找並說出對方話中的真實，化解「我對你錯」的惡性循環，更新說話的習慣
- 不說負面破壞性傷害人的話 你應該 你錯了 你必須 愚昧！ 你永不 你總是
- 多說正面建設性造就人的話 對不起 謝謝 不客氣 麻煩你 我欣賞你 我愛你
- 用愛的語言存款，建立關係 肯定的言辭 高品質時間 身體接觸 服侍 禮物