



放慢腳步聆聽孩子的聲音

親子關係從「心」開始

家長懊惱地問著：「每次跟孩子說話，他的回答都是三個字以內，嗯、歐、不知道。我跟孩子的關係到底出了什麼問題？」親子關係之間最大的狀況來自於缺乏好好的傾聽，而孩子對爸媽的回應越來越少，甚至回應時都很火爆。到了青春期的孩子會抵抗父母，然後親子關係更是降到冰點，這狀況往往是日積月累的結果。如果想和孩子有著良好的親子關係，可以試著從認真的傾聽開始。

你常用 NG 的說話方式跟孩子溝通嗎？

下面這段是無效溝通的案例，也是許多家庭經常出現的狀況：

孩子：「今天小柔跟同學們一起不理我！」

父母：「不要想太多，明天就好了。」

在和孩子溝通時，許多家長無意間會在字句裡帶著敷衍、責備、欺騙、嘲笑、貶抑、嘮叨、批評、威脅、給予忠告，然而這樣的回應只會讓孩子更不願與父母溝通，彼此的關係變得更疏遠。

那麼，該怎麼說、該怎麼做，才能改善彼此的關係？你可以想像一下，當你心情很鬱悶的時候找朋友傾訴，結果朋友說：「好啦，不要想太多。」你的感覺是什麼呢？是不是覺得這個朋友不瞭解你的心情？其實你只是想要有人瞭解你的想法及感受，但說完之後反而像被潑了冷水。你的感受是如此，孩子的感受也是這樣的。

有效的傾聽

相較於父母權威、敷衍、給予忠告的回應，有效傾聽是以互相尊重為主體的溝通方式。這不代表我們接納孩子的不良行為，而是我們接納孩子的情緒與感受。

步驟一：深呼吸

孩子賴床，在床上鬧彗扭：「我今天不要去學校！」

媽媽：「不准，你一定要去！」

接著孩子開始哭鬧不休，媽媽則是又氣又無奈。

人在激動的時候，比較容易變成權威、說教的封閉式反應，就如同上述的案例。因此，要做到有效傾聽，首先冷靜幾秒鐘，試著做三次深呼吸，會讓自己客觀一些。

步驟二：專注於當下

請與孩子眼神接觸，保持專心，如果是年幼的孩子，試著蹲下來聽他說話。停下來觀察及了解孩子想表達的，這些非語言行為會讓孩子感覺到你的尊重，以及想要親近他的態度。





步驟三：反映式傾聽

孩子回家，對媽媽說：「小萍不跟我一起玩，我不要理他了！」

媽媽 A：「你下次也不要跟他玩啊！」

媽媽 B：「小萍不跟你一起玩，你覺得很生氣、很難過吧？」

你覺得媽媽 A 及媽媽 B 的反應，哪一種反應會讓孩子更想跟父母繼續溝通呢？

媽媽 B 的反應就是典型的「反映式傾聽」。反映式傾聽包含重述語意及反映感受，這會讓孩子知道我們瞭解他所表達的想法，以及隱含著情緒感受。當孩子感受到我們的接納與關注，這會鼓勵孩子更願意跟父母溝通。

為何有時傾聽變得很困難？

爸媽們知道了上述的方式可以有效的與孩子溝通，而這些方法比說教、獎賞、懲罰、威脅、比較更有用，但就真的不會再出現說教、獎賞、懲罰、威脅、比較等等的言語及行為嗎？事實上，我們在教養孩子時也經常無意識的複製過去的經驗，我們的父母是如何教養及管教我們，如今我們在教養孩子時也很可能會複製過去的教養經驗。覺察自己隱含著的「應該」、「一定」，然後做三次深呼吸，讓自己的不安、煩躁、憤怒平靜下來。

誠心建議大家都可以放慢腳步傾聽孩子的聲音，孩子們的回應從「無話可說」慢慢轉變為「無話不說」。而當孩子緊張、憤怒、不安、難過... 等等的情緒，透過父母的反映式傾聽而被溫柔的承接著，孩子的壓力得到釋放，親子之間的關係更親密。

資料來源：嬰兒與母親

