

## 親師交流道第 2 期：如何與孩子溝通(一)

☆ 被接受的感覺就是人們成長、蛻變的重要因素之一。

☆ 一旦父母懂得在言談中立即流露出接受孩子的態度，他們就擁有能製造驚人效果的利器。

☆ 就心理學而言，愛能使人身心成長，同時也是治療創傷的良藥。

☆ 父母接受孩子是一回事，孩子是否有“被接受”的感覺則又是另一回事。除非孩子知道父母接受了他，要不然一切都是惘然的。因此，父母一定要學會表達接受的方法，那麼孩子才能確知父母接受他。

☆ 人類傳達訊息的方法有二：一為語言，一為肢體語言。肢體語言的表達方式包括手勢、表情、態度……。比方說，你舉起右手，掌心朝外地向孩子擺手，孩子很可能認為你的意思是「走開」、「離我遠一點」、「我現在想一個人靜一靜」，你的手勢傳達了「拒絕」的訊息。如果你的掌心向內地招招手，孩子會以為這表示「過來」、「我喜歡你在這兒陪我」，此即傳達了「接受」的訊息。

### ☆ 「不干涉」即表示接受

父母不干涉孩子即傳達了接受的訊息。孩子想在沙灘上堆砌一個城堡，父母若能適時地走開，讓孩子去嘗試錯誤，設計一個他眼中的城堡(也許在父母眼中是四不像的)，那麼，父母即是以非語言來傳達接受的訊息。

孩子會認為：「媽媽答應我蓋城堡」、「媽媽同意我現在做的事」。

當孩子專注於某項活動時，父母若不加以干涉，這就表示父母相當贊同孩子的行為。而許多父母卻不明白他們的介入和干涉，有意無意中即拒絕了孩子的行為。父母由於本身的恐懼、不安，所以不能「袖手旁觀」，他們會闖入孩子的房間，介入他們的思想空間，不尊重孩子的隱私權，並且無法把孩子視為「獨立的個體」。

因此，孩子進行某項活動時，只要父母不插手，這就很明顯地表示他們接受孩子的行為。但就我所知，父母多半都無法要求自己不去干涉孩子。

## ☆「默默傾聽」以示接受

不說話也能清楚地傳達接受的訊息。「默默傾聽」是相當有效的非語言訊息，能讓對方覺得真正地被接受了。專業輔導人員都熟知這個方法，而且也是他們與人晤談時使用頻率最高的溝通技巧。一般人結束了和心理醫師首次的晤談後，通常會說：「他沒說什麼」、「從頭到尾都是我在講話」、「我把一些最糟糕的事都告訴他，但是，他連氣都不吭一聲」、「我原本以為我不可能告訴他任何事的，我竟說了一個小時的話。」

這是他們生平第一次碰到與人談話時，對方只扮演聽眾角色的經驗。如果對方的沉默表示接受你的話，這將會是個奇妙而美好的經驗。雖然對方沒有開口說話，但他確實已傳達了某些訊息。請看下面這段國中女生和母親的對話：

女兒：我今天被送到訓導處。

母親：哦？

女兒：嗯，因為書晏先生說我上課的時候話太多了。

母親：我懂了。

女兒：我受不了那個頑固的老傢伙。他上課不是講他自己，就是講他的寶貝孫子，我們都聽膩了，他竟然還希望我們會有興趣聽下去。

母親：嗯——哼。

女兒：上這種課，如果不做點別的事，會教人發瘋的！所以啦，我就和小珍兩個人在那說笑、談天。喔，他就是那種差勁透了的老師。我只要碰到不好的老師，就會氣的發毛。

母親：(保持沉默)

女兒：如果是好老師教我的話，我會很認真地聽課；但是，碰到像書晏這種老師，我連課都不想上。為什麼讓這種人教書呢？

母親：(聳聳肩)

孩子：我想我必須強迫自己習慣，因為不可能老是碰到好老師啊，而且，差勁的老師總是比好老師來得多，如果反倒被那些差勁的老師當掉，那就進不了好大學了，豈不是害了自己？

以上的對話足以證明沉默的功效。父母在旁靜靜傾聽，能使孩子把話題從最初的事實陳述(指被送到訓導處)，進入到坦承被罰的原因，發洩對老師的憤怒和厭惡，繼而想像如果再對老師這種態度將會招致什麼後果，最後下個結論，

這樣只會害了自己。在孩子說話的期間，父母若接受了他，孩子就會成長。因為父母允許孩子表達，並從旁協助孩子尋出解決問題的方法，結果，孩子就能想出有建設性的辦法了。

母親的沉默讓孩子在轉眼間就成長了些，但如果母親打斷孩子的話，她也許就喪失了促使孩子成長的機會了。以下這些話會傳達拒絕孩子的訊息：

「什麼？你被送訓導處！」

「嗯，這下你該學乖了吧？」

「書晏先生並沒有那麼糟糕，對不對？」

「乖女兒，你要學著自制！」

「你最好學會去適應各種老師。」

像以上的這些話，不僅會傳出父母拒絕孩子的訊息，還會導致孩子不願多說的後果，父母就剝奪了孩子自己解決問題的機會。

總之，「不干涉」和「默默傾聽」都能傳達接受的訊息，而接受則是促使成長、改變的原動力。

## ☆用言語表達接受

大部分父母也了解，在人際互動中，除了用肢體語言外，言語也是人類溝通的重要媒介，所以，人類不可能永遠保持沉默。因此，相當顯而易見地，如果想建立親密的親子關係，父母和孩子一定需要用言語來溝通情感。

要建立良好的親子關係，談話雖然是絕對必要的，但是，父母的說話技巧則是影響親子關係的最重要因素，萬萬不可輕忽。我只要稍微觀察父母—孩子間的言語溝通，尤其是父母的說話方式，就能知道他們的親子關係是如何了。能否成為良好的父母全繫於父母的說話方式，因此，父母必須反躬自省一番。

☆請做附件的練習，並請交回輔導室，下一次我們將據此回應！

附件：

_____ 年 _____ 班	作答者	父親姓名：_____
學生姓名：_____		母親姓名：_____

練習題：請您拿出紙、筆做以下的案例：

案例一：有一天吃晚飯的時候，你那十五歲的女兒說：

「學校根本就是給蠢蛋念的，專門教一些派不上用場的東西。我不打算念大學了，反正行行出狀元，不讀書一樣也能出類拔萃！」

您的回答是：

父：

母：

案例二：你的十歲女兒說：

「我不知道自己做錯了什麼？彩妮本來跟我很要好的，可是，她現在不和我玩了。就算我去她家找她，她也不理我，只自顧自地和喬琪玩，我只好呆呆站著，我討厭她們。」

您的回答是：

父：

母：

案例三：十一歲的孩子對你抱怨說：

「為什們我必須掃院子、倒垃圾呢？人家明強的媽媽都不會叫他做那些事！不公平！小孩子不應該做那麼多工作，絕對沒有人像我這麼倒楣的？」

您的回答是：

父：

母：

案例四：晚餐過後，你們和兩個闊別多年的老友敘舊，幾乎忘了小兒子明正的存在。明正因為你們不重視他而愈來愈沮喪，突然間，明正大聲地叫道：「你們全都是一些爛人，我討厭你們。」

您的回答是：

父：

母：

☆心得與建議： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

本文摘錄自 Dr. Thomas Gordon 湯瑪斯·高登/父母效能訓練