

親師交流道第3期：如何與孩子溝通(二)

今年暑假輔導室於七年級返家信函當中，實施了如何與孩子溝通問卷，學生家長的反應如下：第一篇「如何輔導孩子經營國中生活」有55位家長回饋，對於一些建議，如：家長如何與學校配合督促孩子的學習與生活規範、「危險心靈」的提供、與學生分享本文的感受、加強數學題的演練、講義字體放大、尊重孩子的獨特性……等，學校會本著「不放棄每一個孩子」的理念，繼續努力以赴。

第二次「如何與孩子溝通」有186人次的家長回饋，主要是請家長試答模擬題，根據家長們的回答，我們作了統計如下：

類型	命令	恐嚇	教誨	建議	曉以大義	責備	贊同	嘲笑	分析	安慰	提出問題	說笑解憂
人次	5	1	103	108	155	28	71	1	2	52	55	5

以上是十二種「典型的父母」，186人次的家長回答，有九成都可以歸納進來。說明如下：

(以下說明摘錄自 Dr. Thomas Gordon 湯瑪斯·高登/父母效能訓練)

1. 命令：給孩子一個指示、命令，規定他該怎麼做。如「不准這樣跟我說話！」
2. 恐嚇：警告孩子，若敢做某事的話，就會有什麼什麼後果。如「你再這樣就給我滾出去！」
3. 教誨：告訴孩子應該怎麼做才對。如「你應該這樣這樣……！」
4. 建議：提供孩子建議或忠告，告訴他解決的方法。如「你為什麼不約同學到我們家玩呢？」
5. 曉以大義：試著用一些事實、見聞、或個人意見來影響孩子。如「小孩子必須學習人和人的相處之道。」
6. 責備：否定孩子。如「你完全錯了。」「那麼幼稚。」
7. 贊同：肯定孩子，並加以讚許。如「你有能力做好。」「在我眼中你是很可愛的。」
8. 嘲笑：讓孩子覺得自己非常愚蠢。如「你的舉動真像個野人。」
9. 分析：分析孩子的動機。如「那是你功課不好，才會覺得老師遭透了！」
10. 安慰：同情、支持孩子，企圖使孩子心情好些，不再沮喪、難過。如「你平常都很好啊！不用擔心。」
11. 提出問題：詢問一些問題，企圖找出原因，以解決問題。
12. 說笑解憂：把問題引開，並分散孩子的注意力，不再為問題煩惱。如「算了，不要再想了！」

各位家長們請回想看看，若您的朋友們在您想跟他們談話時，以以上十二法相待，您的反應會是什麼？防衛自己？和朋友辯論？覺得自己很差？不信任我有能力解決事情？……

「典型的十二種」談話方式不會有「治療效果」，親子溝通不通暢。以下介紹有「治療效果」的談話方式，父母試著多加練習，相信會有意想不到的收穫：

(一) 敞開心胸，鼓勵孩子多說話：

以下是一些不表任何意見的方法是：

1、簡單回答而不表任何意見：

原來如此；哦；嗯……哼；很有意思；確實如此；真的；別傻了。

2、語言表達得較清楚的答案：

「告訴我吧！」「我願聞其詳。」「多說一點嘛！」「我對你的看法很感興趣。」「你願意

說嗎？」「我們談談這件事，好嗎？」「告訴我事情的經過。」「我正在聽。」「你似乎很想談談你對這件事的看法？」「這對於你而言，似乎是蠻重要的。」

這些可以鼓勵孩子打開話匣子，或是繼續往下說，但絕不會產生像說教、訓誡、提出過多問題等足以打斷孩子說話的不良影響。

(二) 主動傾聽

- 1、除了「敞開心胸」能鼓勵孩子說話外，還有一種更有效的方法——主動傾聽。
- 2、在談話中，主動傾聽的效果遠比保持沉默來得好，因為「聽者」和「說者」都採取主動，故能促進他們之間的互動。
- 3、孩子如果決定和父母溝通，那就表示他有某種需求。通常，當孩子內心處於不平衡狀態時，他會感到沮喪、不安、渴求某樣東西，所以，孩子為了讓自己恢復平衡，就決定與人談話。
- 4、主動傾聽是要了解孩子的感受，故於談話中“絕不”加入自己的想法、價值判斷。
- 5、主動傾聽可以幫助孩子克服懼怕煩惱的心理。
- 6、主動傾聽能增進父母—孩子間的親密關係。
- 7、主動傾聽能幫助孩子自己解決問題。
- 8、主動傾聽能影響孩子願意聽父母的看法和意見。(此時前面十二種的某些項才會有效！)
- 9、主動傾聽能使孩子說話。
- 10、主動傾聽表示父母信任孩子有解決困難的能力，反之，如果父母提供孩子建議，忠告，則表示父母不信任孩子有解決困難的能力。

(三) 使用「主動傾聽」的基本態度

主動傾聽並不是父母一碰到孩子有困難時，就可輕易使出的「一套法寶」，父母必需具備一些基本態度，才能發生主動傾聽的功效，如果沒有這些態度，此法就不會見效，而且還會顯得空洞、虛假、毫無誠意。因此，在父母主動傾聽時，他們必須具備以下的態度：

- 1、父母必須想要傾聽孩子說話。也就是你願意花時間聽孩子說話，萬一你沒有時間的話，你必須坦白地告訴孩子。
- 2、你必須真心誠意地想要幫助孩子，如果你不想，就等到你願意的時候吧。
- 3、孩子的想法也許與你的出入很大，但你必須要能真的接受他們的看法，這個態度需要假以時日才能養成。
- 4、你必須相信孩子有能力處理自己的情感，解決自己的問題。等你親眼看見孩子自己解決問題時，你就能信任他們了。
- 5、你必須知道：感覺只是一時的，而非長久不變的。人的感受時時刻刻都會改變，恨能轉為愛，失望轉瞬間就會被希望取代。最後，你毋須害怕傾聽孩子訴說他們的感受，因為這些感受絕不會烙印在孩子的心裡，主動傾聽會向你證明這一點。
- 6、你必須將孩子視為不同於你的獨立個體。他有自己的生命，自己的尊嚴。你若視孩子為「個體」，你就會「允許」他有自己的感受、自己的看法。你只能「陪」孩子走過苦澀，但絕不能替他解決，如此一來，你才能真正有效地幫助孩子。

(四) 主動傾聽可能面臨的危險

父母採取主動傾聽孩子說話時，為了要能真正了解孩子，他一定得完全投入孩子的世

界、孩子的心情，因此，在與孩子談話的期間，他必須暫時停止他自己的思考與感覺。而在談話過程中，父母不時給孩子的「反應」，雖然具有叫孩子「放心」，並表示父母了解他作用，但其最主要的目的則是父母用以確定「有無誤解」孩子的意思。

當人使用「主動傾聽」與人談話時，很可能會因此改變自己對人、對事的看法與態度。因為假如我們想了解他人的想法，我們須以他的眼光來看事情，所以，自己對事物的看法很可能就此改觀。敞開心胸接受別人的經驗之談，就彷彿是「引狼入室」，要自己重新審視人生觀似的，這點就足以教人提心吊膽了。防衛性強的人很難接受各種不同的意見，但可塑性高的人則會勇於改變自己，而孩子如果看見父母願意改變自己，他們的反應相對地就會顯得較積極。

附件文章由普台國民中小學輔導室提供，請您用心閱讀，細心體會。我們一起加油吧！