

親師交流道第 6 期：如何免除對子女十大不友善態度的必勝絕招

上一期的親師交流道中，輔導室介紹了「現代父母對子女的十大不友善態度」，您擁有幾大呢？本期親師交流道，將承接上期內容，透過經驗與各位家長分享，當我們下定決心不要替子女「想太多」、也不要「愛太少」時，面對孩子的挫折、傷心、生氣、反抗時，我們可以運用哪些溝通技巧，創造雙贏局面？以下所提供的「如何免除對子女十大不友善態度的必勝絕招」，是要練習的喔！練愈多，武功愈高。

如何免除對子女的十大不友善態度？

一、允許孩子「擁有問題」，並相信孩子「有能力」解決問題。

- ◎ 李明因為未能選上籃球社社員，而傷心難過。
- ◎ 珍珠因為離家上學而傷心難過。
- ◎ 王伍和哥哥玩遊戲輸了之後，就生氣了。
- ◎ 陳意討厭老師，所以功課不好。
- ◎ 美玉因為身材問題，變得害羞而不知所措。
- ◎ 趙遠因為交不到朋友而悶悶不樂。
- ◎ 蓓蓓因為挑食，老是在用餐時嫌東嫌西。
- ◎ 陳梅無法忍受老師讚美別人，而常擺臉色給老師同學看。



以上這些問題都是孩子成長歷程中可能碰到並必須解決的，面對上述孩子的狀況，您是否習慣性的給建議？或是透過任何曲折的手段讓子女改過呢？允許孩子「擁有問題」，就是必勝絕招。

- 父母若是給「建議」、給「教導」、給「方法」、給「分析」，甚至「嘲笑」、「安慰」、「命令」、「恐嚇」……都是把問題攬到自己身上，把孩子的問題變成是父母的問題。另一層意思也就代表「不相信」孩子有能力解決自己的問題。
- 「主動傾聽(詳見如何與孩子溝通一文)」是幫助孩子自行解決問題的有效方法。不僅顯示父母「允許」孩子擁有問題，也表示父母「相信」孩子能自己解決問題。
- 青春期的叛逆不是「必然」。青少年並非反抗父母或師長，而是反抗父母或師長的「權威」。青少年已有足夠力氣和資源來滿足自身的需求，也夠「強壯」，所以他們不再「害怕」父母或師長的權威。
- 運用「主動傾聽」讓孩子宣洩情緒，情緒宣洩後，有助於孩子自省，並開始自己找方法解決問題，同時孩子的自我成長也發生了，變得更有「責任感」。

二、與孩子共同做某件特別的事(如玩遊戲)，創造共同回憶。

- ◎ 記得 14 歲那年初冬某天晚上七時，晚飯後全家一起聊天，聊到那天晚上要做什麼，當時母親在鄰鎮當老師，突然說鎮上電影院正在放映「六壯士」，全家一片嘩然。當下母親丟下正洗著的碗，載著大妹、大哥載大弟、我載小妹，騎著腳踏車，在薄霧中踏了七、八公里路，出門看電影去。看完電影出來已是半夜十二點了。回程時，月光灑下一片清明，兩旁路樹倒影幢幢，空靈寧靜。這一夜至今都是兄弟姊妹間津津樂道的回憶。
- ◎ 創造共同的遊戲：例如訓練國小一、二年級數學計算能力，可以玩紙牌，如「十點半」、猜拳(如數字拳)…等等。

三、自省，時時自問：「我為什麼要這樣做？」「我正在發洩情緒嗎？」「這樣做，對誰（父母或子女）比較好？」「都是子女的錯嗎？」「有沒有更好的方式創造雙贏？」

以上三個小原則，很簡單吧！練練看！下一番努力，子女的內在會更強壯。科學家強調：「養成一個良好的習慣至少須要二十一次以上的練習。」改變就從今天、當下開始，養成一個親子溝通的「良好習慣」勝讀萬卷溝通技巧的書籍，努力永遠不嫌晚！下次見！有好的反應要通報喔！

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！