



## 傾聽孩子的內心世界

傾聽的最主要目的在於建立親密關係，可以幫助孩子發展健全性格，整個親子關係都是一個個問題的解決過程和歷程。本期親師交流道特別選錄林啟鵬諮商師的文章，提到：親子關係品質的加強要仰賴傾聽，除了建立親密關係外，還能提供良好的素材，孩子在人生旅途中會發展成什麼樣貌，與父母親有很大的關係。父母可以深刻影響孩子的身影，但父母親很難去決定孩子這一生會走的方向，影響層面何在？在於我們提供孩子們「什麼樣的素材」與「對待他們的方式」。



### 一、傾聽的二種目的：

- (1)讓孩子發展健康性格。
- (2)幫助孩子發展人生腳本。

通常我們將孩子當作是什麼樣的角色看待：將他當作「孩子」？還是當作「你自己的孩子」？還是當作「大人」？還是當作「獨立的個體」？

事實上人活在世上常被我們五官與現實生活矇蔽。我們以為這個孩子是「我們的」孩子，或許在無數次的生命中，他曾經與我們是處在一種不一樣的關係形態，只是在這一生中，他是以前一種我們的孩子這種形態方式呈現而已。若以這個角度來看，我們就較易以他是一個「獨立的」個體來看待，因為有緣才能碰面，所以我們希望能結善緣，結善緣的一個好方法是好好傾聽孩子的內心世界。

### 二、傾聽的態度：

以我個人體驗，在聽孩子的內心世界之前，要先聽自己內在的聲音，這是傾聽的二個方向。有位大師曾這樣說，人跟人在講話時，表面上是你一句、我一句，好像是有在聽，但真相是，你在講時我都沒有在聽，只是在想下一句我要怎麼說，至於你講什麼沒關係，等一下我要講什麼比較重要。若只是一心一意的關心我要怎麼講，那麼心就在我們身上，沒有在孩子身上。所以，傾聽最根本的方法就是忘掉「我自己」，當我們將自己放在心上就很難去聽孩子內心真正的話是什麼。

### 三、天下有不是的父母：

接下來，還有一個觀念必須建立，就是「天下有不是的父母」。中國人常講「天下無不是的父母」，父母親也就常用這句話來否認自己做錯事，因為事實上凡人都會犯錯，當然父母親也是凡人，也是會犯錯。如果父母能建立以上兩個觀念，再來談傾聽孩子的內心世界，也就容易多了。

### 四、傾聽孩子的方法：

#### (1)平常培養一些聊天的經驗：

平常我的工作很忙，跟孩子相處的時間不多，我用了個不錯的方法就是陪他們睡覺。在孩子快要睡覺時，他的警戒心很低，不會像平常，你跟他講話他會回答：「不知道」、「沒有啊」、「不是我」防衛性比較高。你可隨意跟他聊，不要存有任何目的，不要想要解決什麼事情，只是「純聊天」，到最後，孩子自然喜歡跟你聊。根據科學研究，一個孩子如果在很小的時候，你經常跟他說話、講故事、陪他玩、有身體的接觸，常能幫助這個孩子更聰明。所以，我經常跟我孩子講話時，順便幫他按摩，尤其他喜歡我幫他抓耳朵，很快他就會睡著了。久而久之，孩子就喜歡和你聊天，因為那是一個愉快的經驗。

#### (2)傾聽時，反應慢一點：

我們做父母親的，最常的就是反應太快了，例如：你的孩子跟你講：「媽，我這次考試，考得很好。」他的內在聲音是希望你讚美他，很多父母常反應過快：「你這次考得好，那你以前怎麼都沒考好呢？」這樣就不對了。再舉個例子，各位想想看，當孩子對我們撒謊時，他內

在聲音在說些什麼?是害怕!有一次,我氣呼呼的問我的孩子:是誰把餐桌弄得這麼髒的?我的孩子小聲的回答:「我不知道啊!」那時,我聽出來她的聲音裡有害怕,於是我改問:「爸爸不會怎麼樣,爸爸只是想瞭解」我的孩子反問我:「我如果講出來,你會不會打我?」從這裡我們可以發現到,孩子很需要安心,這個需要超過我們的想像。還有一次,一個學員跟我講,她來上課之前,他的孩子攔著她不讓她來:「媽媽,你這次又要去學什麼溝通技巧來對付我?」事實上,孩子真的感覺到你在對付他,所以孩子的不安可想而知。

### (3)傾聽時,注意自己臉上的表情及聲調:

這一點,有一個好方法就是,你把你和孩子講的話錄下來。有一次,我有兩個做保險的朋友來找我,他們兩個就在認真的研究,剛才對客戶講的話應該怎麼講比較好。當時,我就想,我們在教小孩都沒有像賺錢那麼認真,不會去想這句話孩子的感受是什麼,如果教小孩都像賺錢那麼認真的話,我想,我們都可以把小孩教得很好。尤其是孩子還很小的時候,你隨便講,他都可以配合,可是到青少年時,可就沒那麼好了,所以,我們平時就該注意自己對孩子所講的話用詞遣字是什麼?表情是什麼?孩子的感受是什麼?就連我自己在教溝通技巧,有時,也會說出自己不可置信的話來。有一次,我的女兒當選全班模範生,當天因為工作很累,便叫我女兒去接電話,我女兒說她不敢,我便脫口而出:「當模範生有什麼用,連接個電話都不敢。」結果我的女兒就很傷心,我才意識到自己說錯話,當時便向她道歉,但看她似乎未接受,我才又提議讓她騎馬從一樓騎到三樓再下來,她才肯接受。這還好,孩子還肯諒解,有些孩子,就是沒有釋懷,於是一點一滴累積下來到青少年就整個反叛起來了。所以,如果我們在對孩子講話時能更警覺,親子對話的品質一定可以提高不少。

### (3)傾聽時,多利用想像畫面:

如果你的小孩放學回來告訴你:「我們老師實在很不公平,為什麼只有一個人講話就要全班罰站。」各位不曉得能不能用心去想像在一個教室中,所有小朋友都被罰站的畫面,如果你能,你就較能對孩子說:「你一定感到委屈,因為你沒犯錯,卻被連帶處罰。」當你這樣說,孩子一定可以感受到他的心我們是懂的。所以我很鼓勵各位多練習,把孩子所說的話,變成一個畫面,也把自己所說的話變成一個畫面,這樣我想更容易進入孩子的內心世界。

### (4)多使用感覺的字眼:

感覺跟想法是不一樣的,感覺是內心的感受,想法是頭腦的念頭,如「我感覺這件事不大好」是想法。「這件事變成這樣,我感到懊惱」這是感覺。想法易有批判性,而感覺沒有傷害,只是純粹表達內心的感受,感覺是維繫親密關係最有效的方法。但是對我們中國社會,尤其男性朋友來講,講感覺是很困難的一件事,是需要多練習及鼓勵的。如果我們用了以上的方法,和孩子相處、對話,還要從孩子的反應來注意到,我們到底有沒有傾聽到孩子的內心世界。以下是一些指標:

第一個現象是 你和孩子的話題會一直持續下來。

第二個現象是 孩子的答話會是「是啊……」、「就是這樣……」。

第三個現象是 話題能更深入核心問題。

第四個現象是 孩子是安心的。

第五個現象是 我們和孩子的關係會比較親密,孩子會主動找我們講事情。

第六個現象是 孩子解決事情的能力提高了。

所以你和孩子對話有以上現象,表示你做到傾聽了。最後我要鼓勵各位多練習傾聽,因為親子關係如同你種下的因,孩子成長過程的反應就像是果報一樣,也祝福各位,因為有好的傾聽,而有好的親子關係。

本文節錄自:慈懷會訊第29期

輔導室 祝福你!