

親子溝通的十大原則

文/高淑貞（彰師大輔導與諮商學系副教授）

1.你無法給與孩子自己所沒有的東西：

若手上沒有糖，如何給孩子一顆糖？

如果本身不快樂，如何帶給孩子快樂？如果對自己也不能忍耐接納，那便無法對孩子忍耐接納。所以做好父母的重要前提是照顧好自己，讓自己是個有能量給與的父母。

2.當孩子溺水時，不是教他游泳的好時機：

溺水的孩子需要的是及時的一把，因為他沒有餘力去學習。**當孩子傷心、難過、生氣的時候，也不會是灌輸規則與訓誡說教的好時機。**只有傾聽、了解孩子的想法，才能快速幫孩子穩定情緒，進而能跟孩子講道理。給予同理心與了解，能幫助孩子接納自己、消散情緒，並因此對父母產生信賴感。

3.要做一個恆溫器，而不是做溫度計：

提供給孩子穩定的態度，而不是隨著孩子的情緒起舞。因為孩子的情緒並不屬於你，不要認為是自己的責任。用心傾聽，並表達理解，反映孩子的當下

狀態，幫助孩子覺察自己的感受與行爲。不要跟隨孩子的狀況，自己也情緒起伏、言行失控。

4.珍貴的關係是由細小處點滴累積而來的：

要珍惜與孩子的每一個互動，不是等待大事發生時才出面處理。總期待等待更重要的事件才去參與孩子的世界，反而失掉許多小而珍貴的機會。珍惜每天細微的相處，就能建立深刻的依附關係。如果不能用心於孩子的小事件，就不能去期望參與孩子生命中的大事件。

5.鼓勵孩子的努力與展現的特質，而不是讚美行爲的結果：

孩子通常接受了太多膚淺的讚美，如好棒、好厲害、好可愛等等，或許會有一時的得意，但卻是依賴外界的評價，而不是培養正向的自尊。

具體的指出孩子的能力與特質，這樣孩子才會從中發現自己能力與特色，進而認識及看重自己內在的特質。

6.重要的不是當時做了什麼，而是事後你做了什麼：

父母不是完人，總有判斷不當、處理不周的情況。但是父母不要爲內疚所困，擔心會對孩子造成長期影響。重要的是去學習，如何處理自己所犯的錯誤。如何在事後理性回應、說明，在坦誠中讓孩子學習勇於認錯與負責的行爲，也同時示範了如何修補、維護關係的態度。

7.當無法接納事實時，給予想像的空間：

孩子常會有許多負面的情緒與攻擊力要發洩，因此表現出一些不當的行為。孩子可以藉由想像得到一些在現實生活中不能獲得的東西，表達出真實生活中不會被接受的情緒和希望。因此，如果不是有具體的破壞性行為，透過遊戲、畫畫、說故事等，可滿足孩子具破壞力的「想像」。不過度限制孩子的想像，就能幫孩子的壓力找到出口。

8.如果定下規則與限制，就要貫徹執行：

孩子的生活需要有明確的界線與指示，而不是完全無條件的接納。有明確界線才可以建構安全的關係，所以不要隨意恐嚇，但是當你設下合理的限制後，便要跟進執行，否則會失去可信度與減損關係。而孩子也才能從堅定的限制中，學習自我控制，懂得為自己的選擇負責。

9.回答問題背後的真正問題：

孩子常常是透過疑問句做某些關係的探索，與父母迂迴的溝通。許多問題其實本身意義不大，重點是問題背後孩子真正想說明的是什麼？了解問題背後那個問問題的孩子，他當下內心的可能疑慮是什麼？可能會有更重要的發現。

10.精簡說話：

過於冗長的陳述常流於說教，也讓孩子失去注意的焦點。所以話多不如話少，**話少不如話好**。別讓孩子聽了一大篇，結果什麼也記不下來。讓重要訊息能夠進入孩子腦中的方法就是要精簡明確。