

親情

第九十八期

發行人：呂淑美校長

出版單位：國立新竹女中輔導室

出版日期：中華民國104年12月

親愛的家長，您好！

這一期的親情以親子溝通為主題，收錄了兩篇文章以及一本書籍的推薦。

第一篇文章以家長的角色為出發點，描述與青少年子女互動時經常會遇到的情境，文末同時也給予有效溝通的建議。第二篇文章描述的也是親子互動的場景，除了家長的立場之外，更以青少年身心發展的階段來了解青少年的行為，並根據青少年發展階段的特色調整與之互動的模式。

現今社會競爭越來越激烈，顯示現代人的生存壓力比過去的社會大得多，但是新世代的草莓族、水蜜桃族的抗壓能力卻越來越低，實在令人感到十分憂心。現代孩子的挫折容忍力不足，缺乏自我支持的能力，往往在遇到挫折時，就自亂陣腳，自怨自艾，以情緒來回應壓力，卻不知以積極的行為扭轉乾坤，使危機化為成長的轉機。因此本期推薦「如何培養高EQ孩子」一書提供各位家長參考。

將第98期的親情與您一起分享，邀請各位家長持續和我們共同陪伴孩子一起成長。

輔導室敬上

親子溝通的藝術

本文擷取於台電「同心園地」雙月刊第132期

日前「親子天下」雜誌20期陳珮雯撰寫〈台灣爸媽的五大口頭禪〉提到，台灣爸媽最愛碎碎唸的口頭禪是：1.快去念書、快寫功課。2.考試考怎樣？成績單呢？3.不要再看電視、玩電腦了。4.幾點了，還不快去睡覺。5.吃飽了沒？無論是哪一句話，聽起來都像是無效的嘮叨，也是一種負面的表達。筆者在諮商經驗中發現，孩子一旦對這些叮嚀習以為常，這些嘮叨就失去了效果。很不幸的是，因為沒有收到預期的效果（孩子不聽），父母就「唸」得更勤，形成惡性循環，繼續破壞親子關係。

有一種溝通的方式被分類在「攻擊型」，包括

責罵、羞辱、威脅、批評等；嘮叨雖然溫和得多，但仍然是一種攻擊。攻擊型的溝通方式會使孩子覺得困擾、失去自信、自尊低落，甚至想要遠離父母，我相信這不是一般父母所希望得到的結果。責罵、羞辱、威脅等方式的缺點非常明顯，甚至有「虐待」之嫌，相信明理的父母都會盡量避免；然而，就算是比較「無害」的嘮叨，筆者也建議用精簡的表達來取代。

有個方法很受孩子歡迎：父母可以與孩子協商之後，將彼此都能接受的例行家規表列出來。例如：「夜歸一定要在幾點之前打電話告知」、「隔天要上學的日子，十二點之前一定要就寢」等等，利用文字等媒介，可以省去一再用口頭叮嚀，也可以培養孩子為自己負責的習慣。

很多人以為「愛之深，責之切」代表父母應該要嚴厲管教，不能放鬆，因此努力地扮演「黑



臉」；其實，嚴謹的管教和溫暖的關愛是可以並存的。父母親可以在各項事物上有自己的標準、維持家規，但不必用攻擊的方式來表達。溫和而堅定的態度，才能造就有「威信」的父母。研究指出，有威信的父母讓孩子更有安全感，也更知道自己該怎麼做才有利於身心健康。相對地，「放縱型」的父母容易讓孩子無所適從，「權威型」的父母則會讓孩子們唯唯諾諾、失去創意；「威信型」的父母有原則、重承諾，更能贏得孩子的尊敬與合作。

有一種溝通的模式，心理學家稱之為「非自我肯定型」，放在親子關係裡來看，就是：父母委曲求全、百般討好孩子，唯恐孩子不開心，最後經常是寵壞了孩子。許多父母誤解了「民主」的意思，以為凡事順著孩子就是「民主」。事實上，孩子們在成長的過程中，生活的體驗不足、見解無法周延，很需要父母提供人生智慧予以輔佐，方能減少摸索嘗試時所犯的錯誤。終此一生，父母有責任對孩子做善意的提醒，但無法強迫孩子接受，但，若完全放棄這些角色，是父母的失職；這已經不是「民主」了，而是一種「放縱」。經常以「非自我肯定」方式跟孩子溝通的父母，孩子們可能對父母毫無敬意，甚至對父母予取予求，而父母則可能壓抑許多情緒，造成自己的身心疾病，或者累積到一定的程度時爆發，無論是哪一種情況，對親子雙方都是不好的。

因此，筆者在此推薦比較理想的溝通方式：「自我肯定型」，父母可以表達自己的意見（多

用「我」開頭的句子，而不是「你」），不需要隱藏自己的想法，但表達之後要留下可以對話的空間，允許孩子表達自己的意見，而不是把家變成「一言堂」；最後，期盼能在各自表述之後，找到共識，建立雙贏（win-win）的局面。這樣一來，孩子不覺得自己的發言權受到壓抑，父母也有機會影響孩子，這才是真正的「溝通」。

前面提到「多用『我』開頭的句子，而不是『你』」，這有個專有名詞，叫做「我的訊息」（I-Message），是一種非常重要的溝通技巧。一般說來，當我們用「你」開頭時，總不免有指責的味道，例如：「你怎麼這麼晚回家？你不怕爸媽擔心喔？」、「你考得這麼差，對得起自己嗎？」假如轉換主詞為「我」來表達，意思和味道可能就不太一樣了：「我看到這麼晚了你還沒到家，有點擔心呢。」、「我注意到你這次考試的成績有點退步，不知道你自己感覺如何？」讀者不妨試著揣摩一下箇中的感受，是否有所不同。

「自我肯定型」的溝通方式還有「果決」、「果斷」的意思，父母在一些重要的原則上保持果斷堅決的態度，有助於孩子們學習為人處事的道理，這就是前文所說的所謂的「威信」。有些父母為了籠絡孩子，經常輕易許諾，卻遲於兌現，這都是有損父母威信的做法，建議最好避免。父母不該輕易承諾獎懲事宜，但說了就要做到。「君子重然諾」，能夠信守承諾就是最好的身教。

在親子互動中， 你老是擺錯重點嗎？ 別再堅持那些 一點都不重要的事情了！

文／陳志恆老師（彰化高商專任輔導教師）



你是我兒子，連碰你一下都不行嗎？

幾天前去看展覽，正在排隊進場時，聽到後面有一家人的對話。一對父母帶著兩個青少年期的孩

子，一男一女，也正等著排隊進場。

母親對著男孩說：「你這個小孩怎麼這樣，碰一下都不行？」母親伸手想摸男孩的頭，男孩躲開了，並且臭著臉。

「我是你媽媽，難道不能碰你嗎？」母親想接近男孩，男孩繼續往後退，臉上顯得更加不悅。「做媽媽的都不能摸一下自己的小孩嗎？」母親轉而問一旁的女兒。女孩不知道怎麼回答，母親繼續問：「不行嗎？不行嗎？」越來越大聲。

「媽！別講了，大家都在看妳啦！」女孩感到很尷尬，而男孩乾脆離得遠遠的。

「有什麼好尷尬的，你們是我的孩子，我本來

就可以碰你們。你哥哥是怎麼回事，長大了，叛逆了，連讓媽媽碰一下都不行？」母親連珠砲似地說著。

父親站在一旁，無奈地板著臉孔，一家人一同看展的雅興想必都搞砸了。

我在一旁聽著，很想回頭告訴這位母親，孩子不想給你碰，就別碰他。這就是青少年，他有他的主見了！

青少年有著不容被侵犯的領土

許多家長都有這樣的經驗：孩子逐漸進入青春期的時候，那個原本愛撒嬌，隨時可以與你摟摟抱抱的可愛天使，轉瞬間，在身體外圍築起了一道牆，你碰不得也接近不了，否則會換來暴怒一場或不耐的回應。

除了身體，孩子開始有了自己的領土，不得跨越雷池一步。孩子不再輕易讓你進入他的房間，不喜歡你隨意動他的東西，抽屜開始上鎖了，房門隨時是關著的。沒經過他同意動了他的東西，免不了會被大聲咆哮一番。



孩子拼了命也得在看似微不足道的小事上捍衛自我

換個立場，孩子又是怎麼想的呢？孩子長大了，想證明自己的能力，想自己做決定，包括身體要如何開放，他都自有盤算。孩子也知道給父母碰一下沒關係，但就是不喜歡。不是不喜歡被父母碰到，而是不喜歡父母的態度——那副「凡事我都得聽你」的樣子。

孩子想著：如果我連身體給人碰觸的決定權都沒有，那麼接下來，我的休閒娛樂、交友選擇、花錢方式、升學選校，一直到後來的就業、擇偶與婚嫁，是否都沒有自己決定的空間了？所以，再怎麼樣，青春期的孩子們都得捍衛這些看似微不足道的小地方呀！

每一個叛逆的行為之前，必有一個控制的意圖

孩子有著強烈的「我想自己決定自己人生」的期待，父母則有著「我是你父母，我有權利干涉你

你很納悶，這孩子怎麼變了？別太驚訝！這就是青春期的孩子典型的模樣，這是他們由依賴邁向獨立的必經過程，他們希望對自己有關的任何事物擁有絕對的主控權。放棄「我是你父母，所以我可以……」的念頭吧！

你很不解：「孩子是我生的，為何我不能碰他一下？」當然可以，如果他要讓你碰的話。但他若閃躲或拒絕，請放棄這份堅持吧！你會比較自在。他是你的孩子，你當然有絕對的權利去保護與管教他；然而，他不是你的財產，有自己的意志與尊嚴，你得開始學習尊重他。

許多父母懷著「我是父母，我要怎樣對待我的孩子是我的權利」的念頭。於是理所當然地隨意進出孩子的房間、隨意翻動孩子的書本作業、甚至任意拆開孩子的信件。他們認為這很正常，這是身為父母的權利，孩子不需要也不應該有意見。

當父母懷著這份信念對待青少年孩子時，便會更理所當然地認為：「孩子人生的大小決定都需要與我商量過，甚至聽命於我」。



的事」的信念，兩種想法碰在一起，肯定劍拔弩張、天下大亂！青春期的孩子渴望自己作主，許多看似叛逆的行徑，事實上是感受到自己正受到控制。當孩子出現叛逆的行為時，父母得停下來反思，自己是否正無意識地發出意圖控制的訊息，而這樣做真的有效果嗎？

所以，你可以告訴孩子：「我很想像你小時候那般，隨時摸摸你，碰碰你，感覺很親密。同時，我也知道你長大了，有自己的想法，因此，我也會尊重你。當然，如果你想撒個嬌，與我擁抱一下，我會很開心地歡迎你。」或許有一天，你會很驚訝地發現，孩子開始重新與你有了些肢體上的接觸，酷酷的外表內實際上藏著一顆柔軟的心。嘗試有效的方式，總是比堅持對錯是非還重要，因為你要的不就是與孩子之間親密的互動嗎？



別為小事錯失了親子之間真正重要的事情

親愛的父母，孩子那些看似無理的抵抗並沒有錯，只是做法激烈了點，因為他們大腦的發育還不足以幫助他們，用較溫合理性的方式去與人互動，我們也曾經是這樣走過來的。然而，身為父母的，若忙著透過極力控制孩子的言行以突顯自己身為父母的尊嚴時，恐怕會錯失很多親子之間真正重要的事情。

例如，孩子不再願意與你一同出遊，不再願意與你分享生活中的喜怒哀樂，不再找你商量討論任何決定，甚至拒絕你參與他人生中重要的時刻，如畢業典禮。與其常在「我是你父母，我為什麼不能碰你一下？」這類小事上計較，弄得兩敗俱傷，不如調整想法，改變方式，思考如何與孩子保持信任與和諧的互動關係。如此，你才能在孩子人生中的重要時刻，適時發揮影響力，盡到父母的責任，這才是真正重要的事情呢！

好書推薦

如何培養高EQ孩子

作者簡介

陳美儒

- ☆兒童青少年心理親子教育家、兩性專欄作家。
- ☆國立台灣師範大學國文系、國文研究所畢業。
- ☆1992年以現代生活教育家，榮獲第14屆〈中華民國十大傑出女青年〉。
- ☆任教建國中學逾三十年，資深高三國文教師兼導師；建國中學國文科召集人，大學學測，大學指考國文科試題檢視委員；師大國語中心、實踐大學兼任講師等。



作者：陳美儒

出版社：人類智庫

出版日期：2015/02/06

語言：繁體中文

了解孩子的內心，培養孩子高EQ

陳美儒老師常應邀專輯演講，演講完，從發問的爸爸媽媽容顏，深刻的感受到他們對兒女的熱愛和期待；然而從他們焦灼的眼神和低斂的眉尖，卻也總教人讀出許多的無奈和心酸。

1. 美儒老師指出跟孩子溝通的不二法門：唯有爸爸媽媽和學校老師，能真切的了解孩子內心的世界，進而懂得如何跟孩子溝通，才是紓解問題的最好方法。

2. 美儒老師教您如何「愛」孩子：每位父母都說愛孩子，然而「愛」又究竟是什麼？要怎樣去愛才不會有差錯？

3. 美儒老師告訴您如何培養孩子人際相處能力：孩子應該如何和同學相處？又該如何自保？

4. 美儒老師告訴您如何培養孩子的大好能力：孩子應該學才藝嗎？又該如何自保？如何教孩子專心閱讀？

5. 美儒老師指出當代教養新解碼，解決爸媽的疑惑：探討單親爸媽如何教養孩子？孩子有過動症和強迫症傾向又該怎麼辦？

6. 每單元均有「真情小太陽」是美儒老師給家長的親切提醒，提示教養方向和叮嚀。