

了解孩子的內心與親子相處技巧

我們知道與孩子相處絕非見招拆招，就能夠順利通關。學習親子相處的技巧是希望在了解孩子後，透過正面的溝通方式發展出更親密、並且有助於孩子成長的親子關係。

每個孩子的內心都有一個「小世界」，在這個世界裏，或許有很多開心、煩惱、憂傷，甚至有很多秘密。想要了解孩子的個性和真實想法，建立親密感，為彼此的心靈搭建橋樑，最好的方式就是傾聽。作為家長，在此時可以反思一下，你平時與孩子溝通時，是否有「傾」有「聽」呢？筆者認為，相較於父母權威或給予忠告的說話，有效聆聽孩子內心的聲音更能成為建立良好親子關係的鑰匙。

怎樣才是真的聆聽？博大精深的中國文字結構上也帶給我們一些啟示。「聽」包含了「耳王」「十目」「一心」這三個部份，這正正反映出真正聆聽的技巧。

- 「耳王」：耳朵做王，讓耳朵聽見對方的聲音。

當面對孩子不恰當的行為時，家長的情緒很多時會因此而受牽連，此時較容易以權威或講道理的方式去回應，也許你當下不認同孩子的說話和行為，但如果想要做到有效的聆聽及明白孩子的想法，建議家長可先做一次的深呼吸，再默數5秒鐘，減慢自己回應的速度，當你願意完全聆聽孩子後，也會讓孩子明白，雖然不良行為不被接納，但情緒與感受是不會被忽略的。



- 「十目」：仔細留意，讓眼睛看見對方的需要。

與孩子溝通時需要觀察及了解孩子想表達的，透過眼神接觸及身體語言，如蹲下來與孩子保持同一視線水平去聆聽他的說話，除了讓孩子感覺到你的尊重及關注，以及想要明白他的態度外，更可以讓你站在孩子的角度去聽懂他，有助溝通順利進行。因為真正的明白（understand）是 “I stand under you”。

- 「一心」：一心一意，用真心體會對方的感受。

想像一下以下的情境，當孩子走進廚房對媽媽說：「剛才拼了很久的積木車跌散了！」
媽媽A：「下次小心一點就不怕了！」

媽媽B：「拼了很久的積木車跌散了真可惜，你現在覺得很失望，甚至有點生氣吧！」
你覺得媽媽A及媽媽B的反應，哪一種反應會讓孩子更想跟父母繼續溝通呢？

媽媽B的回應包含了孩子所表達的語意及感受，是典型的「反映式回應」，這不但能讓孩子知道父母瞭解他所表達的想法，以及隱含著情緒感受，更會讓孩子感受到被接納與關注。

最後，筆者鼓勵家長讓耳朵做王，聆聽及明白了孩子的想法及需要，並真心回應孩子的情緒感受，當為彼此搭建了溝通的橋樑後，才能有效教導孩子合理處理情緒及行為的方法，讓他們有力量面對日常生活的挑戰。