

# 雙贏的親子溝通

文/趙慧芳老師

「溝通」是一件很普通的事，每一天我們都在與人溝通；「溝通」是一件很容易的事，我們沒有修過「溝通學」就自然而然的與人溝通；「溝通」是一件很重要的事，我們藉著溝通才能了解彼此；「溝通」也是一件很辛苦的事，它需要我們肯付出時間與真誠；「溝通」還是一件很困難的事，在其中我們常常感到挫折；「溝通」其實是一件需要學習的事，因為唯有不斷的學習，我們才能創造雙贏的親子溝通。

很多做兒女的會說：「我爸爸（媽媽）很難溝通。」很多做父母的會說：「我跟兒子（女兒）之間很難溝通。」仔細的探究，其實小孩的意思是『我爸爸（媽媽）不會接納我的意見，不會聽我說話』，而父母的意思是『我的兒子（女兒）不聽我的話，違抗我的命令』，親子雙方都站在自己的立場，期待對方聽我的，照我的意思去做，若是對方沒有符合我的期待，就是叫做『很難溝通』！在這種情況之下，雙方會溝通得百般無奈、橫眉豎眼、火冒三丈...，久而久之，心灰意冷，不再溝通！其實，良好的溝通絕對不是「你聽我說」、「你懂什麼？」「小孩子有耳無嘴」，親子之間的互動需要雙方都有說的機會，也願意傾聽對方的心聲，然後尋求一個雙方都能接受的平衡點。如何創造雙贏的親子溝通呢？筆者提出下列四點與大家共勉。

## 一、積極專注的聽

很多父母親很忙碌，所以常常一邊做事一邊聽兒女說話，也許是打電腦、也許是記帳、也許是煮飯、也許是看電視、看報紙...，這些習慣絕對是良好溝通的殺手，因為你沒有辦法聽見孩子想說的話。人的注意力是有限的，當你願意將手邊的事放下，看著你的孩子，專注的聽他說話，你才有可能靠近孩子的心。

## 二、說出你聽到的

當孩子跟你說了一些話，你也積極專注的聽他說，接著你需要表達出來你聽到的訊息，一方面讓孩子知道你聽懂他的意思，另一方面可以藉此給孩子一個澄清的機會，確認你沒有誤解他的意思。女兒讀小學二年級時，有一天她告訴我：「媽媽，我們班上的小玲今天去合作社買了新的橡皮擦，昨天小華放學後去買飲料喝，還有小城買了一個很好玩的玩具哦！」我聽女兒說完，回答說：「嗯！你是說有幾個同學買了自己想要的東西，你也好想買，是嗎？」

## 三、明確表達自己的想法與感受

在溝通中，要能夠清楚的說出自己的想法與感受。在和女兒溝通的過程中我告訴她：「妳需要任何的文具，告訴爸爸媽媽，我們一定會買給你。好玩的玩具很多，但是只有你生日的時候可以買一樣，因為媽媽不希望妳變成貪心的小孩，看到喜歡的東西都想買。至於飲料，媽媽希望你少喝，因為很多飲料雖然好喝，但是並不解渴，而且對身體不太好，你容易

過敏，若是喝了冰的飲料，媽媽擔心你會鼻塞、咳嗽，所以，口渴時盡量喝開水，好嗎？」

#### 四、避免情緒化的攻擊

如果孩子嘟著嘴、板著臉、或是蠻不講理的發脾氣「為什麼別人都可以？」對父母是極大的考驗，因為我們很容易因為無奈而妥協，也可能因為憤怒而開始攻擊孩子。例如：「你真是不聽話，我養你幹什麼？」「好好講你不聽，要打你才會聽！」「你小小年紀就這麼浪費，長大了還得了！」「你不聽我的話，那你去當陳媽媽的小孩好了。」....指責、批評、恐嚇、威脅都是破壞關係的溝通方式，也許一時孩子屈服了，但是卻可能埋下疏離的種子，親子之間漸行漸遠！<sup>[111]</sup>你可以同理孩子的感受，然而仍堅持自己的原則，告訴他：「媽媽知道你覺得失望，你很想跟同學一樣，可是媽媽不會因為你發脾氣就改變原則。」<sup>[112]</sup>良好的親子關係需要用心去經營，以上的原則適用於爸爸媽媽，也適用於兒女哦！親子溝通沒有你贏或我贏，只有雙輸或雙贏，盼望父母對兒女有多一點的接納和了解，兒女對父母有多一點的順服和體恤，共創雙贏的親子溝通。