

掌握溝通技巧·親子關係更親密

摘錄自bobo小天才雜誌

記者:文/潘雅琳 諮詢:台北護理學院聽語障礙科學研究所教授童寶娟

有些父母常會大嘆和小孩能以溝通，或是每天都和孩子「溝通」，但是親子關係還是不好，其實，孩子和大人的溝通方式不同，需要父母用心去學習，才能掌握良好的溝通要件與技巧，建立有效的溝通橋樑，增進親子的關係。

從前的農業社會，父親是一家之主，具有絕對的權威，孩子多半不敢違抗父親的意思，那時候，孩子服從父母似乎是天經地義的事情。然而，現今的民主時代，注重基本人權，尊重每個人的意見與個性，因此，從前那一套專制的管教方式，並不能讓孩子真正的反省，所以，父母應該和孩子建立良好的溝通方式，自然地進行雙向溝通，以培養良好的親子關係。

溝通有多種方式

溝通對現代人而言是非常重要的課題，然而，什麼是溝通？台北護理學院聽語障礙科學研究所 童寶娟 教授表示，溝通的方式有很多種，而說話是其中一種最重要的方式。溝通分為語言和非語言的表達，例如：語言的表達有聽、說、讀、寫等方式；非語言的表達則有手勢、眼神、肢體語言、說話的音調、微笑...等方式。也就是說，聽的人和說話的人如何用媒介去傳達心中的意思。

父母需學習溝通技巧

童寶娟表示，在孩子的發展過程中，父母所扮演的角色之一就是要提供孩子語言發展的機會。從發展角度而言，0~6歲是語言的發展重要時期，這個時期或許孩子還未發展出成熟的語言能力，例如：他們不舒服時會哭、愉快時會笑，這些表情就是他們的語言，父母若是能了解孩子的感受，就能把他們的語言變成有意義。

父母與孩子間的親子關係是否良好，親子溝通技巧居關鍵位置，因為良好的親子溝通，可以讓家庭氣氛和諧、安詳，教養子女也變得輕鬆了。所以，當孩子出生後，父母就該試著學習用不同的說話方式，和不同氣質的孩子互動，培養出親子溝通的模式，日後對於孩子的各項發展，以及親子關係都有正向的影響。

良好親子溝通8技巧

良好的親子溝通可以讓家庭和諧、促進親子關係。至於如何掌握親子溝通的技巧？童寶娟提出8個方法，提供父母參考：

- 1.關心的眼神：父母和孩子說話時，用關心的眼神注視著孩子看，隨時注意孩子的表情、行為，以適時的給予輔導與協助。
- 2.使用短句吸引孩子：和孩子說話時，要能吸引孩子的注意力，使用的句子要短，並且重複自己所說的話，直到孩子了解為止。
- 3.語調有變化：說話的語調可以較高的語調，或有高低變化的語調來吸引孩子。

4. **內容要具體**：說話的內容要具體，而且是說現在的事。
5. **使用溫柔建議的語氣**：不要老是用責備的語氣，多使用溫柔、建議的語氣，例如：「你說說看...」、「媽媽很想聽聽看你的想法...」，這樣一來，溝通的氣氛才會好，孩子也才願意說出自己的心事。
6. **面帶微笑的傾聽**：當孩子願意說出自己的心事時，應該要讓孩子覺得父母是很專心的在傾聽，請父母放下手邊的所有事情，適時的給予回應，讓孩子感受到父母是關心、愛他的。
7. **主動發現優點**：父母應該主動發現孩子的優點，給予孩子鼓勵，記住，獎勵比懲罰來的有效，親子關係也不至於太緊張。
8. **以同理心設想**：將心比心，父母應該站在孩子的立場來想事情，這有助於進入孩子的內心世界，讓彼此的心更近。

親子溝通易犯的5錯誤

現代的父母在育兒時常會感到困惑，就是自己童年時，所接受的教育是權威式的，對父母的命令多半不敢違抗，但在為人父母之後，卻得時時告訴自己，需要揚棄父母的那一套教養方式，但是，潛意識裡又受到早期經驗的累積，不知不覺中還是模仿了父母的行為模式，而且連自己都不自覺。因此，在親子溝通過程中，常出現易犯的5項錯誤：

1. **批評孩子，打擊孩子的自信心**：父母有時會因為一時的生氣，而口出惡言，這往往傷了孩子的自信心而不知，例如：有些父母會常說：「你連這個都不會，真是.....」往往此話一出，孩子幼小的心靈已經受傷了。
2. **對孩子說洩氣的話**：例如：「你讓我很失望.....」「我以後再也不想理你了...」孩子還小，一時的犯錯，是可以原諒的，不需要看成如同世界末日般的絕望。
3. **諷刺孩子**：例如孩子的小肌肉發展有一定的程序，若是父母不了解，而批評、諷刺孩子所畫的作品：「你畫這個是什麼啊？一點都不像嗎？真像鬼畫符！」這會讓孩子的信心受挫，或許不願再畫畫了。
4. **恐嚇孩子**：例如：「你下次再打翻果汁，我就會把你.....」恐嚇的語言會造成親子溝通之門關閉，使得親情破裂，孩子一時的疏忽造成錯誤，不是恐嚇就能改正的，找出錯誤的真正原因，才能解決問題。
5. **以冷漠對孩子**：有時孩子有件好玩或是開心的事情想與父母分享，例如：孩子剛畫好一幅畫，沾沾自喜想與媽媽分享：「媽媽！你來看我畫的圖！」但媽媽可能會說：「先來吃飯，快一點！」，這樣的冷漠態度會讓親子關係更疏離。

父母必須認知，親子溝通是要雙方都能配合，它的目的是學習與成長，讓親子關係更和諧，家庭氣氛更融洽。所以，父母要付出時間、耐性和關愛，學習親子溝通的技巧，讓自己不至於陷入親子溝通的陷阱，也才能創造出溫馨的家庭氣氛及和諧的家庭生活。