

親子對話的藝術

父母怎樣跟孩子說話？親子間又要如何對話？是父母必修的一堂課。父母常不自覺的用了負面的說話方式，阻礙親子的溝通，甚至引爆衝突，如：批評、否定、論斷、責備、說教、命令、恐嚇、嘲笑、輕蔑等，都是溝通的絆腳石。

新世紀父母應該學習符合新世代孩子的雙向溝通模式「引導式對話」。它不但具啟發性，又可增進孩子思考力與表達力，更重要的是可以幫助孩子建立自尊、自信及正向的價值觀，引導孩子走向好的行為。

引導式對話的步驟：

- 一、 用開放式的態度，傾聽孩子的心聲。
- 二、 用孩子的立場，去感受孩子的情緒。
- 三、 用簡單的話整理孩子表達的重點。
- 四、 對孩子的敘述，進一步提出問題引導其思考。
- 五、 對孩子的回答表達肯定。

當孩子受挫時

可以問：「你怎麼了？發生什麼事？你現在覺得……」「下次怎麼做結果會更好？」

當孩子犯錯時

父母不需急著修正或責罵，最好的問話是：「可不可以告訴我，你為什麼這麼做呢？」「做了這件事心裡感受如何？」「如果下次有困擾或感到不平時，你會怎麼做？」

當孩子做決定時

父母要一步一步引導：「為什麼做這個選擇？」「這個決定有什麼好處？」「還有什麼其他的選擇？」

價值觀的建立

價值觀的建立並非來自父母的說教或叨唸，而是來自日常中的對話。例如：每天的飯桌上、接孩子回家的路上，問孩子：「今天有什麼值得分享的事？」親子共讀一本書後，可以問孩子：「有哪些地方令你印象深刻或讓你感動？為什麼？」

一個好問題可以打開孩子的話匣子、可以像一面鏡子讓孩子反思、可以開啟孩子不同角度的思考，而正向的回應則可為孩子帶來自信。親子間若都能坦誠的表達自己，父母和孩子必能因溝通零距離而享受親密和諧的關係。