

孩子，我可以更靠近你嗎？

每個孩子都是父母的寶貝，從小給予無微不至的照顧與陪伴，他們是最甜蜜的負擔，看著孩子們依賴在自己身邊時，露出稚嫩的臉龐、無邪的笑容，彷彿所有煩惱都可以煙消雲散。但是，曾幾何時，孩子開始對自己有了小秘密？曾幾何時，孩子建立起自己的堡壘？我們該如何再次搭起親子溝通的橋樑呢？

2017 年 3 月 11 日學校日的親職講座，很榮幸邀請到國際知名演說家－吳娟瑜老師蒞臨本校，分享親子互動與管教方式。吳老師藉由活潑的演說、生動的角色扮演，讓現場家長親身體驗家庭動力與親子溝通的問題，強調因應孩子的成長階段，家長角色應隨之改變，才能更貼近孩子的心。



為什麼孩子都對我說“NO”？

講座中，有些家長反應自己的孩子時常嫌父母嘮叨，其實父母句句叮嚀都出自於對孩子的關心與疼愛，孩子的反駁與拒絕卻讓父母錯愕、難受，這其中到底出了什麼問題呢？

青少年常見的情緒關卡經常被認為是青春期的必經過程，其實，還可以從發展心理學的角度來看待它。青少年正處於自我發展的重要階段，此時，青少年的自我分化（個體化），是一個非常重要的關鍵任務。發展階段論者認為青少年時期是自我分化的第二個時期，於此時期，青少年需要重新調適與家庭的互動關係，在親子關係中學習如何與父母分離、勇敢表達自己的意見，也能夠對他人的想法採取開放、接納、尊重的態度…透過這樣的發展過程，自我分化慢慢成形、建立，進而達成身心的獨立與自主。

此時，家長也須將管教角色由教練轉換為輔導者，陪伴孩子面對此時期的變化與衝突，共同學習成為獨立的個體。

家庭序位正確嗎？

吳老師邀請家長上台，以問答方式檢測親子的相處時間與互動模式，進而邀請配偶一起上台，由夫妻的互動模式看出家庭的關係距離。有位受邀的爸爸在互動中毫不猶豫地走向妻子，展現出親密的夫妻關係且大方表達情感，正呼應了吳老師隨後談及的觀念：「用心傾聽、大方表達愛」。

知名心理學家曾奇峰先生曾說：「夫妻關係是家庭的『定海神針』。」一語道出現代家庭的核心乃是由父母的互動與態度構成，但若兒子過度依賴媽媽，或爸爸特別疼愛女兒，這就是家庭越位，這樣小孩會沒大沒小，當家庭序位都對的時候，孩子才會知道分寸拿捏，進而在良好家人互動、適時情感表達、用心傾聽下，孩子自然能夠學到友善的溝通方式，懂得如何表達自己的情感與情緒。家庭是傳遞愛的載體，從父母傳給孩子，再由孩子向下傳遞，因此，父母的互動關係應是家庭動力中居第一位的關鍵。



親子關係失聯了嗎？

孩子的成長階段不同，他們正學著展現出不同面貌的自我，若家長未應變自己的管教角色、態度與方式，親子關係容易產生距離與無法溝通的問題。吳娟瑜老師建議家長，以孩子的生心理發展年齡，改變親子的互動模式：

一、0~6 歲的幼兒

如同一張白紙，正是建立規範的黃金時機，家長可扮演「指揮官」的角色，藉由互動及玩耍建立起遊戲規則，讓幼兒學習遵守規範、尊重他人。

二、7~12 歲的兒童

能夠接收指令，家長角色轉變為「教練」，以「一個口令，一個動作」規範兒童的行為，亦可培養兒童參與、付出的能力。

三、13~18 歲的青少年

正處於情緒狂飆期、個體分化期、生理發育期等階段，青少年的生心理發展與變化起伏劇烈，在各層面的轉變壓力下，他們更需要的是「輔導者」的陪伴，此時家長的角色若能協助引導與正向肯定，青少年將能得到心理感受與需求的滿足。

四、19 歲以上的成年少年

將是更完整且獨立的個體，家長角色漸漸退居幕後，學習放手讓孩子自我成長及承擔責任，如同一名「人生導師」，關心且支持著孩子的成長。

「作對選擇，比努力更重要」，以適切的角色陪伴孩子面對不同階段的成長任務，彈性調整管教方式，親子關係便將維持良好互動；適時給予孩子需要的力量，與孩子的心也將越來越靠近。



找回愛的生命力量

你有沒有活到你孩子的”YOU”裡面？我們常常都活在”ME”這裡，忽略了孩子、伴侶與其他家人的 YOU，造成各說各話、誤會、爭吵的對話局面，彼此少了心靈上的交集與信賴，因此，找回愛的生命力量，必須先從「活到家人的 YOU 裡面」開始，為他人的立場思考、同理他人的感受、找到彼此的共識。

「講出我的感覺，說出我的需要」，吳娟瑜老師用簡單的一句話道出溝通的根本方法，便是真誠且大方地訴說自己的感受，傾聽且尊重對方的心裡話，彼此有交集的對話才能達到溝通的效果。不論親子、伴侶、祖孫、手足等家庭關係，我們都希望能共同學習，與孩子建設性成長，讓彼此的心可以更靠近，活到對方心中的 YOU 裡面。

