

相愛難、孩子相處更難：

用溝通共識取代設立規範的親子溝通

以賽亞心理諮商所 好晴天身心診所 中科好晴天身心診所

呂佳珍諮商心理師

最近有幾個職場上的個案、朋友同時遇到了親子教養的議題包括手機的使用、小孩沒有動力讀書怎麼辦？如何規範孩子們的行為、態度、時間管理及金錢用度……等等，如何和青少年溝通？

這些是大部分的父母親都遇到的問題，尤其是網路軟體的過度使用的 E 世代父母和兒女，又不能用死板的規範，限制兒女的行動，但是，要如何和他們溝通到達成共識呢？

青少年兒童這個階段，舉凡和孩子相關的大小事，手機遊戲的使用，電腦的使用，讀書場域及時間表的安排，課業的要求，都還需要家長的幫忙和監督管理，孩子在半大不小的階段，迷上名牌鞋和智慧型手機，又擔心欲望越養越大，要給他們需要的還是想要的，真的是一大考驗！目前 108 課綱的教育改變，孩子們需要參加活動，營隊及諸多探索課程，來完成學習歷程，更是一大開銷和支出。如何做決定呢？

最近有幾個職場上的個案、朋友同時遇到了親子教養的議題包括手機的使用、小孩沒有動力讀書怎麼辦？如何規範孩子們的行為、態度、時間管理及金錢用度……等等，如何和青少年溝通？

這些是大部分的父母親都遇到的問題，尤其是網路軟體的過度使用的 E 世代父母和兒女，又不能光用死板的規範，限制兒女的行動，但是，要如何和他們溝通到達成共識呢？

身為資深的心理師，自己也是兩個青少年的母親，過去二十年，面臨不下數次和孩子們的衝突與矛盾及對立，如何保持和青少年兒童兒女們的和諧關係，及達到合理的共識與目標並繼續在和平理性的理解下，繼續一起工作生活，而可以和平相處合作無間呢？

青少年兒童這個階段，舉凡和孩子相關的大小事，手機遊戲的使用，電腦的使用，讀書場域及時間表的安排，課業的要求，都還需要家長的幫忙和監督管理，孩子在半大不小的階段，迷上名牌鞋和智慧型手機，又擔心欲望越養越大，要給他們需要的還是想要的，真的是一大考驗！在目前又有 108 課綱架構下，孩子需要參加活動，營隊及諸多探索課程，來完成學習歷程，更是一大開銷和支出，該如何做決定呢？

首先，一定要和家中另一位家長達成共識，使他（她）成為你的神隊友：和他（她）充分討論溝通協調，你們希望孩子學會什麼技能、養成什麼習慣、希望孩子應該對父母有什麼態度和尊重，你們要如何和孩子溝通討論？希望達到什麼共識目標？

二、每週一次家庭聚會-討論提案和待解決的議題

內容包括手機使用率、電腦使用、時間、遊戲可以玩的時間，訂定適齡適性的家規和正確的方式習慣，也在家庭會議中和孩子討論，合理的家規，一起訂定？

三、補習、社團、活動的參與時間、成果發表會，參加競賽？那些可以參加？有什麼底線？一學期有多少預算，可以支付這些訓練，課程和補習？

四、時間管理、金錢使用、零用錢、價值觀的討論，錢要用在哪方面？什麼是想需要？什麼是需要？需要的，父母可以供應，想要的要自己去贏得，或去賺取。

五、家事分工。家中有多少事情，每個人應該分配多少，責任區的畫分，誰該負責哪個區塊，花多少時間？

六、未來打工，何時打工，型態，目前還不行打工時，也可以以家事換取零用金，這些都是可以討論的。

七、小到社團、營隊選擇，大到選組、科系選擇、以及未來職場方向，要不要念研究所，出國留學？

八、其他事項：（孩子可以提案）任何事情都可以提出來討論。

這些議題，都是在孩子成長過程中，可以陪伴可以討論的。也可以從中獲得許多靈感和啟發及了解孩子們的感受想法，更可以促進親子關係！經過全家討論後的結果和決議，會比起只是單方面的訂定規範，孩子會更容易、更有意願去遵守。在討論過程當中，也可以全家交流一下對每件事情的看法，意見，觀點，價值判斷，腦力激盪下會碰撞出更多的火花。

當孩子意識到能夠把每件事都拿出來討論時，會漸漸養成將事情經過思考後，再提出來的習慣，就好似不會漫無目的，或予取予求。未來在學校或工作職場，也會學習和團隊討論，建立正確的開會制度與適當的發言權利，這樣的前提下所產生的家庭的凝聚力及共識，是不容易動搖的。

~人事室關心您~

文章摘自：臺北市政府自殺防治中心