

拿下雙贏的教養局面—用溝通共識取代設立規範

臺東縣學生輔導諮商中心 黃琪涵諮商心理師

日常生活充斥著許多待辦事項，專注於每個當下同時，有時也會不知不覺受情緒所牽引而產生衝突。今天跟大家分享，如何從日常生活中與孩子溝通、取得共識，而非父母不斷設立規範，反而卻怎麼也管不住小孩。以下會分成兩個階段，五個步驟，歡迎家長嘗試帶回生活中練習，相信會為關係帶來改變。

日常生活充斥著許多待辦事項，專注於每個當下同時，有時也會不知不覺受情緒所牽引而產生衝突。以一個常見的生活事件為例，到了起床時間點孩子怎麼也叫不起來，使出好大一番力氣好不容易醒來，卻走向客廳開始看電視，完全無視家長已經講了好幾次：「先去刷牙！吃早餐！」此時家長的情緒也逐漸來到臨界點，最後爆炸。類似的事情可能在生活中層出不窮，家長往往苦惱著一樣的話講很多次，卻還是每天上演一樣的情節，著實感到疲備。諸如此類堆疊起來的不愉快導致親子關係開始出現裂縫，家長心裡無奈著：「不是不愛啊！但教養真的好難…。」今天跟大家分享，如何從日常生活中與孩子溝通、取得共識，而非父母不斷設立規範，卻怎麼也管不住小孩。以下會分成兩個階段，五個步驟，歡迎家長嘗試帶回生活中練習，相信會為關係帶來改變。

第一階段：家長「停、看、聽」

停——暫時放下情緒

身為大人，我們擁有比孩子更高的自我控制能力，衝突發生的當下首當其要的便是穩住自己的狀態。暫時先把心裡的憤怒或不快放在旁邊，走進廚房或房間給自己幾個深呼吸的時間，以平靜的狀態回到孩子面前。

看——眼前發生的事情來龍去脈

轉換心情後，回來看看剛剛發生什麼事情，在衝突發生前彼此說了什麼話，做了什麼事，簡單回顧這幾分鐘的前因後果。

聽——聽聽孩子在說什麼，在意什麼

聆聽孩子在說什麼，情緒都是其來有自，孩子通常會為了某件事捍衛自己的立場，當家長情緒平穩時，理解孩子在意的點並非難事。而這層理解對孩子來說是非常重要的尊重，當孩子感受到被理解後，情緒往往會緩和下來。

經過第一階段家長「停、看、聽」快速掃描當下狀況後，接著進入親子共同的第二階段，這邊可能需要多一點時間，若當下時間不允許，也可以在彼此下課、下班後的晚餐或睡前再進行即可。

第二階段：親子聊一瞭

聊聊事情經過，說出彼此感受

在雙方情緒都舒緩後，以「希望可以更了解你的感受」或其他表明對孩子、親子關係的在意向孩子做出邀請，一起回顧事情來龍去

脈、當時的心情與想法。與孩子一起進行，很有可能會發現到跟第二步驟家長自己的理解不太一樣，這也正是親子一起聊聊的重點，聽聽彼此的感受，不同觀點的看法。

共同討論，擬出明瞭的共識

延續前一步驟的對話，當孩子有機會說出自己的想法、感受，得到家長的接納後，情緒層面安頓好，往往就能回到理性的認知層面來討論之後若再發生類似的事情時，如何因應。雙方各自提出想法，進行討論與調整；孩子若沒有想法，家長可以主動提出，徵詢孩子的同意。因著前面的傾聽、理解，此時孩子通常能夠平心靜氣好好溝通，達成共識變非難事，這是親子關係中最理想的雙贏局面。

俗話說，「忍一時，風平浪靜。退一步，海闊天空。」親子關係中的忍，是為了跟孩子好好對話、解決衝突，而非睜一隻眼閉一隻眼的不健康忍受。家長的情緒也是情緒，因此在暫時忍下，平心靜氣處理完事情後，還是要做些舒壓、自我照顧的小活動。另外也有些家長的狀態是事情解決就沒事了。因此，以上介紹的家長「停、看、聽」與親子聊一瞭五步驟便是營造教養雙贏的秘訣！

~人事室關心您~

文章摘自：臺北市府自殺防治中心