



親子溝通的藝術

林佳宏主任

很多父母都會感到疑惑，為什麼每天都和孩子「溝通」，親子關係仍然不好呢？根據研究發現，您和孩子溝通，對他所產生的影響，在語詞方面約佔7%，音調方面約佔38%，肢體語言（表情、動作、姿勢等）方面約佔55%。也就是說，如果您和孩子說一件事，說話的音調和肢體語言的影響，遠大於您苦口婆心說了半天的溝通效果，所以有時候對孩子一個真心的微笑、摸摸頭、拍拍肩，甚至一個熱情的擁抱，早已勝過千言萬語。親子之間，大家很怕談到「代溝」，其實人與人之間有代溝的存在十分平常，我認為有「溝」沒有關係，重點是能「通」就好。如何做「有溫度的溝通」，讓親子溝通成為藝術，更是現代父母必修的學問；但是我們必須先瞭解溝通的障礙是什麼？才能保持溝通管道的暢通。

冷漠、威嚇、辱罵及過度誇獎，都是親子溝通的禁忌。有時考試成績欠佳，父母可能會氣急敗壞斥責孩子，貶抑他的自尊。有時孩子想主動幫父母一點忙，也許能力上還未能做得好，馬上被冷漠的澆冷水。父母或許會恐嚇孩子，如果你再不聽話，我就揍扁你！孩子稍微有進步，就對他最大的恭維和最好的獎勵；太不符合實際的誇獎，連孩子自己都不敢相信。父母每天都對孩子說話，孩子聽您說的，看您做的，把您當作學習的榜樣。如果大人的用詞粗魯無禮，心情浮躁而任意批評，強詞奪理而不願聽孩子解釋，不但是不良的身教，而且是阻礙親子溝通，破壞親密互動的元凶，必然形成親子溝通的障礙。父母若能心平氣和的說話，實事求是的表達，從語言交流中，孩子自然學會溝通，有禮貌的表示意見。因此，期許家長多增長新「知識」，多具備豐富的生活「常識」，多留意一些周遭的「時事」，懂得與孩子一起觀察、討論和分享，和孩子一起成長。能夠如此，則觸目所及，待人接物，都會成為溝通的好題材。

處罰，是親子互動常發生的問題。孩子在成長過程中，難免有偏差行為，如不適時予以糾正，難達管教的目的，所以民法賦予父母有親權及懲戒權。至於懲戒的程度，則不能逾越必要的範圍；過度的處罰，如果造成驚嚇、虐待及傷害，則為親權的濫用，不但可能違反兒童及少年福利與權益保障法，亦可能會觸及刑法。處罰孩子前，要讓孩子清楚做錯什麼，並告訴他正確的行為，切忌在盛怒時處罰孩子，選擇合適的處罰方式，才能提昇教導效果。處罰後記得要安撫，讓孩子體會父母是真心愛他，因為有愛的處罰，才會有意義。**補習**，是親子溝通常見的話題。隨著生育率的降低，家長愈來愈重

視孩子的教育品質；究竟該不該補習，父母宜先考慮到：補習的目的？孩子的需要？孩子的興趣？孩子能否負荷？時間能否配合？環境是否安全？家庭的經濟狀況？不補習可以做哪些事更好？都可以和孩子充份溝通與相互約定，相信可以讓親子雙贏。**零用錢**，是親子溝通熱門的議題。有些家長可能會多給小孩零用錢，儘量滿足孩子的需要；有些家長會認為給小孩零用錢是多餘的，儘量不給孩子零用錢，似乎家家有本難念的經。大家不妨開個家庭會議，全家一起來討論零用錢的問題：多少錢才合理？如何去規劃？如何去運用？要注意哪些事情？也讓孩子試著了解家庭的經濟狀況，都是不錯的機會教育。在花錢的背後，其實孩子學習到更多金錢的規劃與管理，同時透過溝通，親子關係也會增進不少。

親子溝通是一種藝術，藝術的珍貴在於創作者和欣賞者之間能產生共鳴，有了共鳴，孩子和父母各自的期待，自然地產生默契與效果。您可以增加親子共處的時間，練習傾聽、表達和關懷，真正瞭解孩子的內心世界，練習「異見」相處，因為理想的親子型態，猶如行星和恆星的關係，會有公轉也有自轉。希望我們能以父母的立場，身教重於言教；能以共同學習的態度，和孩子一起成長。親子關係是永恆的聯繫，子女的人生是建立在父母的延長線上，這條線必需靠良好的親子溝通來維繫。只要您找好時間，挑對地點，選對氣氛，用對技巧，則親子溝通無時不在、無處不在，您不妨試試看喔！



[*婦幼保護 113](#) [*生命線 1995](#) [*張老師 1980](#) [*教育處 24301505](#) [*家庭教育中心 24201885](#)

