



用心傾聽孩子的心聲

曹詠婷 (星譜生物科技公司產品經理、台北靈糧堂青生區輔導)

輔導國中五年多，經常接到家長來電傳達和孩子相處的挫折及無力感。他們來自不同的背景及教養方式，共通點都是：不明白孩子們的行為和想法，孩子們則不想讓父母瞭解他們的心，以致於同住屋簷下，心卻遙遠。最後，父母用威嚇的方式，讓孩子照他們所想要的去做。孩子壓抑真實的本相，敷衍父母的要求，當父母視線離開時，他們就用無知有限的資源去尋找自我。藉著頻繁的接觸與溝通瞭解，我找索出家長與青少年溝通的四個建議：

一、多傾聽

許多學生找我聊的不外是：開心或抱怨的事，或哪個老師多過分、哪個

朋友對他多重要、哪個同學被排擠、爸媽偏心或莫名發脾氣…等。並非他們愛小題大作、愛抱怨、故意不專注讀書，是因為這些事對他們來說非常重要，他們需要幫助，需要出口，需要願意傾聽的耳朵。因此，花點時間傾聽孩子們說話，無論內容是否不著邊際，但您所花的時間已經得著孩子的心與信任。

二、多尊重

有些家長常陷入「孩子是我們的產物」迷思中，以為能合理的掌控及規畫孩子的路，合理的要求一切，甚至冠上「我是為你好」的合理理由。

我深信多數的父母都是真心為孩子好，才會有要求和掌控；然而這樣的管教

方式往往造成孩子們兩極化的扭曲。他們不是變得極度壓抑，放棄思考，麻木地過著失去自我的「乖孩子」；就是成為不停掙脫父母掌控，逆向父母期待的「壞孩子」。無論好或壞，他們都是失去自我的孩子。

每個孩子是獨一無二的個體，他們有思考、有喜好，他們並非父母的縮影，更不是完成父母夢想的工具。他們需要有機會多多思考和作決定，父母適時的提供建議，充分交流對話，將是他們健康地活出自我的最美祝福。

三、多同理

在與學生協談的過程中，常常感受到他們對於父母有聲無聲的憤怒和無奈；透過引導，抽絲剝繭，發現孩子們的生氣很單純。

「為什麼我跟弟弟吵架，爸爸只處罰我？」

「為什麼媽媽要在我同學面前罵我？」

「為什麼我媽看不起我朋友？」

這些問題的背後，呈現出孩子想被公平看重對待。若父母能回想自己青春年少時，是否也希望被長輩重視、被公平對待、有強烈的自尊心、一切以朋友為尊的光景，就不難瞭解他們的情緒來源及行為模式，體諒他們當下的反應。或許您會會心一笑，眼前的孩子不就像是當年的自己嗎？同理心可以讓您和孩子更靠近。

四、多讚美

上一代的父母嚴厲寡言，多責備少讚美，以至於這代的父母忽略「讚美與肯定」是最強大的進步動力，是維繫心靈的黏著劑，是最棒的愛的語言。「讚美」絕對能拉近您和孩子的距離，驅動孩子前進的動力，緊緊您們彼此心的關係。

每個孩子最想得到的，是來自於父母的「傾聽、尊重、同理、讚美」，從父母來的重視，絕對是最珍貴也最有力量！非常期待每個家庭都有緊密相愛、心與心連結的親子關係。嘗試著改變，用心傾聽，您也可以聽見孩子的聲音！



山東老闆自製酸菜

推廣老祖宗養身之道

山東大白菜經過月餘醃製發酵

健康好料吃到飽 (可素食) 吃到飽

海鮮一律直送以及肉品現點現切外，

還有各類新鮮食材無限供應，另有

聖堤亞、布拉芙進口水果冰淇淋、

各式冷飲、咖啡、手工

甜點、可口可樂...等隨您吃吃喝喝，

無限滿足。



地址：台北市光復南路308巷51號

電話：02-2731-2309

hot-mother.com.tw