



發行單位：財團法人天主教會新竹教區附設苗栗縣私立聖家啟智中心 承辦
苗栗縣兒童發展早期療育中港溪地區個案管理中心

地址：350 苗栗縣竹南鎮自由街 97 號

電話：037-460142 傳真：037-481476

網址：<http://www.hfhc.org.tw>

發行人：張桂蓮 主任

個管員：徐嘉莉、陳盈樺

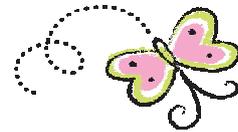
苗栗郵局許可證
苗粟字第 449 號

雜誌

中華郵政苗栗
雜字第 23 號



先解決衝突 才可能有好的溝通



作者：李宜蓁

你已經看過數本關於如何跟孩子說話的教養書，想對孩子釋出最大善意來溝通，為什麼還是怒吼收場？因為只學了表層功夫還不夠，親子間如何「說出好關係」，孩子從此叫得動，得從科學依據了解孩子開始。想對孩子釋出最大善意來溝通，得先避免出現衝突，才有機會好好說話，專家提出 2 步驟，幫助爸媽解決親子衝突。

第一步：先自問「孩子為什麼做不到」

新竹教育大學幼教系副教授周育如提醒，教養遇到難題，父母應先自問「為什麼孩子做不到」，而不是先問「該怎麼教」。因為搞不懂「為什麼」，卻一直丟出「該怎麼教」的策略，很可能下錯藥，完全無效，只會讓親子溝通愈來愈挫折。

綜整發展理論與專家建議，可以歸納出孩子不同年段對應的發展任務：學齡階段重點是「跟學習紀律相關的自我管理」；邁入青少年最大的挑戰則是「自我認同與評價」。

孩子分齡的行為和管教狀況題，主要來自於爸媽跟小孩對不同階段的任務，有著「品質」跟「速度」的不同標準。比如學齡兒還在培養學習時間感，試圖理解父母氣急敗壞的「只剩 10 分鐘」到底是什麼狀況，爸媽卻在後面不斷催促、一次交辦 5 個任務；青少年用自己的方式交朋友，爸媽卻老是緊張兮兮的嫌棄同一掛的朋友，擔心孩子會不會「被帶壞」。

親職專家李顯文就曾經分享，2 個女兒小學低年級時，她們一家僑居馬來西亞，午後的雷雨降溫過快容易著涼，因此一下雨，她會希望她們養成關掉冷氣的習慣。有次雷雨下了一陣子，樓上冷氣還在轉，她努力克制想上樓罵人的衝動，耐住性子站在門口等，然後心中倒數 3、2、1，開門那一刻，「嘩！」她們剛好就把冷氣給關了！李顯文省了一頓發怒，好好的讚美了女兒。她因而體悟：「大人容易急，但小孩再快也快不過父母，沒有人喜歡做什麼都被盯、被碎唸，父母並不用那麼急著做些什麼，只要願意等一下，孩子總是會做好的。」

第二步：孩子長大，爸媽也要懂得換身分

爸媽除了從科學角度來理解孩子的狀態，也要跟著孩子長大、不斷變換自己的角色，才能找到親子互動的最佳舞步。學齡兒需要一些策略當鷹架，不斷在學習中找到樂趣跟內在動機，因此爸媽是協助的「顧問」角色；青少年追求自主跟自我了解，爸媽則是稍稍往後退的「盟友」角色，在信任基礎下幫助孩子成長。

《原刊載於 2014. 3. 1 《親子天下》第 54 期 - 爸媽戒吼，有效的教養說話術》

