

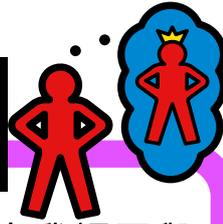
親愛的家長您好：

自疫情升溫的五月開始，停班停課讓許多家庭有了更多的親子共處時間，然而據家扶基金會調查，在這段時間當中，有過半的家長表示親子相處時間加長反而有更多的親子衝突，家庭氛圍更負面。另外，根據衛福部調查，疫情也讓家暴等兒少保案件的通報提高12%以上。

不知疫情是否也讓您感覺到與孩子的關係日漸緊張呢？有鑑於青少年階段的孩子可能有較多「帶刺」的特質，總會讓家長需要花較多的時間煩惱與調適，因此輔導室彙編了以下選文，由青少年階段孩子獨特的心理特質切入，再與您探討與青少年溝通及管教等教養技巧，期望能與您共同成長，並協助您在陪伴孩子長大的路上更加順利，增進親子關係。



## 「青少年更重視被認可的價值感」



心理學家Erikson指出，青少年階段的孩子，在發展上的主要任務為「自我認同與角色統整」，即在這個階段，孩子會更積極去尋找自己的優勢、尋求他人的認可，並從中建立對自己的價值感。而當孩子感覺有人要侵犯到他們心中那塊「獨特的自我價值」時，就更容易用反抗或不願服從的方式來表現。

過去您可能曾出於對孩子的關心與愛，而想與其溝通或講道理，但卻換來了孩子不禮貌的回應，使您感到挫折或生氣，甚至最後雙方也都談不下去，影響到親子關係。回顧過去的這些與孩子不愉快的溝通經驗，若僅從孩子表面的行為來看，可能很容易被我們解讀為對我們的「不尊敬、不禮貌」，然而，孩子最重視的不外乎就是能夠獨立自主、證明自己的價值，若我們能進一步地依循這樣的需求及角度，搭配適當的技巧來調整我們的溝通及管教方式，或許更能進入孩子的心房，在保有孩子的自尊心又同時達到溝通的目的，建立親子雙贏的局面。



參考來源:成功大學精神部<如何與青少年溝通>

## 「與青少年的溝通秘訣」



人都會希望自己是獨立且備受他人重視的，因此在面對他人的質疑時，就會很容易想去捍衛自己的觀點。而青少年尤其如此，有時我們認為孩子的想法較偏執時，可能會試圖指出孩子的不是，或以『講道理』的方式與孩子溝通，但最終的結果，可能是孩子反而更加堅持己見。當雙方聽不進對方的想法時，不但溝通無效、誤會加深，也更影響了親子關係。被尊重及理解是青少年相當重視的需求，如何與青少年進行有效溝通，以下幾項要點供您參考：

### 1.善用探問引導，聽聽孩子怎麼說



當我們有事情想與孩子溝通，或者孩子遇到生活上的不順遂來找我們時，我們可以先安靜地聽孩子陳述，並透過和緩的語氣問問看孩子他們對這些事情的觀察與想法，將對話一開始的重點先放在「讓孩子自己說」。這種先讓孩子充分表達的方式，除了幫助我們瞭解孩子內在的想法及困境，更讓孩子感受到自己並沒有受到質問及批判，得以先卸下心房，並在這個對話的過程中能感覺到安全與信任。



## 範例

探問:

「怎麼了呢？」

「會這樣想，一定有你的理由吧！可以與我分享嗎？」

「最近發生了什麼事，讓你有了這個想法？」

「你這麼想多久了？從什麼時候開始的？」

## 2.將回應聚焦在孩子情緒感受，並說出他內心的需求

當我們有事情想與孩子溝通，或者孩子遇到生活上的不順遂來找我們時，我們可以先安靜地聽孩子陳述，並透過和緩的語氣問問看孩子他們對這些事情的觀察與想法，將對話一開始的重點先放在「讓孩子自己說」。這種先讓孩子充分表達的方式，除了幫助我們瞭解孩子內在的想法及困境，更讓孩子感受到自己並沒有受到質問及批判，得以先卸下心房，並在這個對話的過程中能感覺到安全與信任。

## 範例

反映情緒:

「我知道你對讀書學習一直感到很無力。」

「你很擔心功課一直沒起色，會令我們失望。」

「你一直覺得很孤單，不被理解，是嗎？」

反映需求:

「你也很想要有好的課業表現，但卻無能為力，其實，你是很希望被重視，不想被瞧不起，是嗎？」

「感覺你很期待同學們可以接納你、理解你。」

「你也很渴望成功，有一番好表現，讓大家刮目相看。」



## 3.把問題丟還給孩子，讓孩子告訴你他的計畫

在前面提到，青少年時期是培養獨立自主的時刻，但有時我們總忍不住會想以過來人的經驗，直接告訴孩子應該要如何做、如何安排、甚至會直接插手幫忙完成孩子的責任。然而，孩子可能因為無法體會到我們的用心良苦，甚至他們早有自己的想法，而不對我們的建議或作法買單。因此，若能直接讓孩子說出他們的想法與計畫，而我們就如同孩子的教練或顧問，持續透過用探問的方式，來幫助孩子自己去完整地思考到更多細節，這樣除了增進孩子的自我覺察、培養自主的態度，同時也讓孩子感受到了我們對他的信任。

## 範例

將問題丟還給孩子:

「那麼，接下來，你打算怎麼做呢？」

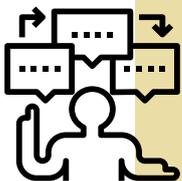
提出各種假設問題，讓孩子去思考：

「如果發生了這樣的事情，你會怎麼辦？」

「如果結果不如你的預期，你會如何因應呢？」

針對孩子的想法內容，進行理性討論。

不批評、不否定、不刻意說服、尊重孩子的想法。



## 4. 告訴孩子，你仍很樂意與他討論

若我們已經聆聽完孩子的說法、點出他的情緒需求、與他討論完他的計畫，最後，也記得向他表達未來我們仍然很樂於與他討論這些事(不管是計畫的執行狀況、遇到的困難、或是其他需要調整的地方..等)，讓孩子感受到您的關心及信任，並幫下一次的對話奠定一個雙方互信的基礎。



參考來源:陳志恆心理師<為何孩子和我溝通不良：一邊是我長大了，一邊是我不放心>大人學

# 「教訓孩子前，先讓孩子感到安全」

隨著青少年的年紀漸長，對於來自長輩或權威者的懲罰漸漸會感到不那麼恐懼，對孩子用打、罵的方式進行懲處，除了可能讓孩子更反抗之外，也未必能確保孩子在懲處過後能有真正學習到錯誤，甚至若因此影響了您與孩子的關係，也可能讓孩子在您面前，會更想要「為反抗而反抗」、或「用說謊、逃避的方式來躲避打罵」，而這些對於孩子學習合宜的行為表現就幫助較少。然而，青少年的孩子可能仍會經常犯錯，對於孩子不合宜的行為，我們仍需即時地指正和教導，且不輕易地縱容違規行為，而導致孩子的錯過了學習如何表現合宜的機會。因此，如何能夠同時兼顧孩子的自尊及導正孩子的錯誤，以下幾項步驟供您參考：

## 1. 讓孩子感到安全，並向孩子表達對其困境的理解

當孩子犯錯被叫來談話時，他們往往都能意識到「不對勁」，甚至若是經常犯錯的孩子，可能早已猜到要被教訓而提早讓自己先帶著敵意過來。而這些都可能引發孩子心中的防衛，在他們心中不安的情緒陡增下，讓他們更難以吐露心聲，甚至可能會用反抗而無禮的態度來包裝自己的焦慮。因此，若我們能先讓孩子感受到這次談話是安全的，並點出孩子目前當下可能有的情緒，除了能先讓孩子感覺被理解，也能讓談話的開頭不以「被指責」作為基調，而讓後續孩子更願意敞開自己的心房，說出自己犯錯行為背後的感受及困境。

### 範例



試著把孩子可能有的情緒感受先說出來：

「我知道，你被我叫過來可能很擔心，害怕自己是否做錯事要被罵了！」

「我知道，你有滿肚子的委屈，而現在面對我，不知道你是否感到很緊張？」

## 2. 展現協助的態度多於指責

我們的目的除了希望讓孩子改錯，更希望讓孩子發展出適宜的行為來替代原先的錯誤。因此，如何幫助孩子找到適宜的方法是我們更大的目的，我們也能夠直接向孩子表達我們希望協助他改善困境的心意。但若孩子仍尚未準備好，或表現對我們的協助仍不信賴，我們也可以依照孩子的反應或狀況，視情形先暫停對話，讓孩子感覺到向我們坦誠及討論錯誤時的安全感。此時孩子的反應也可能仍充滿敵意，因此更需要我們能夠穩住情緒並做出回應，適時地暫停對話也能讓我們有空間調整情緒，以免我們生氣之下的反應又可能使孩子因為防衛而往後退好幾步，不願說出真實心聲。

## 範例

回應孩子的感受，並和緩地提議協助：

「我觀察到你時常和班上同學互動時發生衝突。我想，你一定也想與同學和平相處，甚至也希望自己是受歡迎的。所以，我想跟你討論看看發生了什麼，希望能幫助到你。」



## 3.瞭解問題背後的行為意圖，並與孩子討論合宜的替代理行為

若能夠繼續對話，我們就能用客觀、不多做評價的方式來指出孩子的不當行為，並盡量避免指責的口吻以降低孩子持續地防衛。在指出錯誤之後，我們就能夠用探問的方式，讓孩子自己說出他們錯誤行為背後的原因與感受為何，並在完整地瞭解了孩子背後的意圖與需求(孩子的目的可能是想保護自己、或是希望自己變更好)後，就能順著和孩子討論看看，若下次類似的狀況再發生時，他有沒有哪些更好的方式來滿足自己的需求，並且我們也能夠藉由我們的經驗與判斷，提出一些假設的情境，幫孩子更全面地思考更加適宜的行為表現。

## 範例

客觀地指出孩子的不當行為，避免責備：

「我觀察到，今天當同學把考卷遞給你時，你有些用力地搶過來，同時大聲罵了同學。」

探問行為的意圖：

「我知道，你也不想這麼做，一定是有原因的，你願意告訴我發生了什麼嗎？」

瞭解孩子的需求：

「原來，你會這麼用力搶過考卷，是不希望被同學看到你的分數呀！」

「原來，你會大聲罵同學，是因為真的很想讓他知道，不要這樣看著你！」

探討替代性的合宜行為：

「如果下次再遇到類似情境，你可以怎麼做，會比較好？」



## 4.陪伴孩子面對自然後果

不管是校規、家規、國法，當人在違反團體規範時，就會有相對應的自然懲罰，若孩子能在事先明確知悉相關規範時，就能使其知道犯錯後將難以迴避這些合理的懲處，我們也能依循這些規範來向孩子說明錯誤的地方。利用自然後果的懲處來和孩子進行討論，這樣除了增加我們的說服力，也更讓孩子知道自己並非是受到不合理的處罰。與孩子在互信及安全的氛圍下探討錯誤後，我們還能夠順勢擔任陪伴的角色，確保孩子能負起他應擔的責任和懲處。

而即便僅面對相關規範的自然後果，孩子可能仍有很大的壓力，如他們仍需接受其它不屬於自然後果的額外體罰或批評，可能會讓孩子產生更多的不安及不信任，影響關係，讓孩子較難真誠地與我們袒露後續彌補及改正的狀況。

## 結語:

國中的孩子內外成的成長快速，這些小大人時而成熟、時而幼稚的舉止，不免讓父母的一顆心時常為他們拽著。或許現在他們和您的互動有時會讓您感到「切心」，但相信隨著孩子逐漸長大，您對他們的這些付出，孩子也都能逐漸地發現與體會。

在此，輔導室也想向用心為孩子付出的您，說聲：「辛苦了」，也期望以上有關青少年溝通及管教的彙整，能幫助您在教養上有新的收穫及發想。文章內容部分擷取自下方網路資料，若您有興趣進一步瞭解，也歡迎您參考下方連結。

最後，在此祝您與家庭，在這段疫情期間，也都能持續健康美滿、和樂融融。



## 參考資料:



成功大學精神部<如何與青少年溝通>



陳志恆心理師  
<為何孩子和我溝通不良：一邊是我長大了，一邊是我不放心>  
大人學



陳志恆心理師  
<教訓孩子前，先讓孩子感到安全>