

家庭教育---- 親子交心愛在車上

林蕙瑛

東吳大學心理系副教授

現代社會中，大部份的夫妻都是雙生涯家庭，一天二十四小時裡與孩子談心、溝通的時間其實並不多，父母常覺得只要看到孩子在家就心安，卻很少利用時間來營建親子關係、感化教育。一般而言，全家人每天相聚的時間首為晚餐時刻，地點當然是在餐桌旁，但是晚餐的主要目的是填飽五臟廟，一天下來，全家人都又餓又累，眼睛專注在桌上的菜，手嘴並用、狼吞虎嚥，輕鬆的聊天當然是促進家人關係的良方，但有時太餓只顧吃、太累不想說話，因此在餐桌上比較不適合談論一些較嚴肅的主題，尤其是父母應察言觀色，注意小孩是否身體不適或有心事，而且千萬不可將自己帶回家的不快遷怒在孩子身上。當然在其他時段也可在家裡各處談心，但有時候會被電話、門鈴、家事或家中其他成員所干擾，加上每個人的時程不一，親子談心變得較為困難。

男女在談戀愛的時候，有很多的獨處時間，卿卿我我，專注在對方身上；成了夫妻，走進家庭之後，注意力平均分放到工作、家庭、及家人身上，總以為回到家就是夫妻的領域，事實上還是每天要撥出一小段時間來獨處，做親切的關愛、心靈的溝通以滋潤夫妻關係。而父母與子女之間的獨處時間更是強化親子關係的時刻，尤其是指父或母跟某一個小孩單獨相處的時間，所以父母得在每天忙碌的生活中花心思去規畫，撥出一段親子時間，完完全全屬於母與子、母與女、父與子、或父與女單獨相處的時間與空間，週末則當然要有全家人相聚互動，樂融融的半天或一整天。

今日美國的父母發現，利用開車接送小孩以及做家庭雜務的時間與子女談心，不論是小學生或青少年，話題可以從家庭瑣事、學校功課、交同性異性朋友，到人生觀、未來抱負，無所不談，的確可以拉近距離，分享感覺及瞭解更深。

美國最近一項研究顯示：美國的父母平均每天有一小時以上的時間在開車，包括上班、處理雜事、以及接送小孩，其中母親包辦三分之二、父親三分之一；社會心理學家指出：小孩坐在車內別無選擇，只能聽父母說話，也不會被打擾。因此，對大部份的父母而言，汽車已經取代餐桌，成為美國父母與小孩談心的最佳場所，而開車的路上則是親子交心的親密時刻。目前台灣的開車族暴增，馬路不敷使用，父母親接送小孩上下學，經常塞車，大可效法老美看看效果如何。

開車的父或母通常是眼觀前方，而坐在旁邊的子女除了前盼右望外，有時會低頭玩玩具、整理書包裡的東西、或無所事事，父母千萬不要浪費掉這個大好時機來與孩子交談，由於彼此目光不會接觸，雙方可以討論像生理變化或性之類的敏感話題，彼此臉紅心跳都看不見，減少尷尬的感覺。例如媽媽可以詢問正在發育、就讀小學四年級的女兒，有關胸部是否發漲及身體上的感覺、以及同班同學是否已經開始戴小可愛之事，把這種現象當成一件自然發展的事情來看，並適時給子女兒有關青春期第二性徵出現時驚愕、擔心及慚愧的同理心，然後再帶出性教育，而父親也可以在車上與少年兒子談論夢遺及自慰行為，以及其帶來的正面、負面身心感覺及影響。

也有不少父母視每天接送小孩為例行公事，只要把小孩送到托兒所或學校、然後下午接回家，就是目的的，所以在車上做自己的事，例如打大哥大或想公事，而讓孩子帶耳機聽音樂或想心事，實在是坐失親子交心的寶貴機會，不妨利用此身體如此靠近、空間如此狹小的時段，來聊聊孩子們的心事、想法、以及他們所關心的事情。如果月考快到了，可以利用這個話題，讓他們說出對功課的興趣及承受力，以及對月考是否感到壓力？需不需要父母協助他們來規畫時間、準備考試？又如正好開車經過街上看到一個無家可歸的醉漢躺在地上睡覺，父母可以探詢孩子對此現象的感覺與看法，孩子若顯出很鄙夷、輕蔑、及逃避的態度，則父母可以適時引導，無家可歸的醉漢很可憐，也許家人不要他放棄他，也許是自己懶惰、不肯工作，但是我們對任何人都要尊重，當孩子有負面想法的時候，不要忘記正面的可能性，如果這個醉漢曾被給予機會而自己不肯上進、不肯好好工作，若自己不幫助自己則別人就沒有辦法幫助他，因此正是父母進入子女內心世界，可以瞭解他們的想法，並趁機教育他們。

父母在車上最好不要以質問、指責的口氣與孩子談話，容易引起他的反彈，就是充耳不聞、以不變應萬變，反而阻礙了溝通的管道。例如國三的女兒在車上不停的照鏡子、梳頭髮，這樣子的動作已經持續十分鐘，引起母親的不快，一不小心，口紅自小皮包掉落出來，母親發現女兒居然將零用錢偷偷拿去買口紅而在外出時偷擦，立刻衝出口質問她：是否下了課擦口紅出去鬼混，怪不得前幾天都比較晚回家，此時女兒的反應不是相應不理、就是反唇相譏，然後爭吵開始你來我往，直到車子到了學校門口，女兒怒氣沖沖的下車，把門用力關上，留下憤怒而傷心的媽媽。

也有爸爸一上車就指責國二的兒子對來訪暫居的爺爺、奶奶不禮貌，下午打完籃球一進門就逕自往冰箱拿果汁喝，也不叫一聲爺爺奶奶、也沒有問他們要喝什麼，其實這種是小事，可以溫和地教育他們，而不是用「小孩就是做錯事情，該罵！」的那種方式來告訴他們，不妨先說，「打完球，

一定很痛快，滿身大汗，回家第一個念頭就是衝到冰箱去拿果汁。但是我們一進家裡，如果發現爺爺、奶奶在，可以先打招呼，並且說：『我口渴，我要去廚房拿果汁，爺爺、奶奶要不要喝？』禮多人不怪，一進屋子立刻把他們融進自己的生活，爺爺、奶奶會非常地高興，不會覺得自己像客人。爸爸不是教兒子去討好爺爺、奶奶，而是教他們做人的道理，如果能夠這樣諄諄善誘，孩子是可以聽的進去，下次也可以做到的。

父母如何在車上與子女交談是一門學問，父母本身要具備開放與尊重的態度，需要先學習溝通，而說話的藝術與溝通的技巧就如同在職場上的人際關係一樣，要互相尊重且兢兢業業，不要認為小孩子必須管教，父母想說什麼就說什麼，父母必須循序漸進，先輕鬆的隨便聊聊，再進入較為嚴肅的話題，最後再進入他們切身的主題，而且父母也可以以本身的經驗來當話題，引起子女對特殊話題的興趣及對父母有更深層的瞭解，例如父親講述他當年聯考失利，的心境與隨後的振奮或者在電腦公司上班時有過被資遣的經驗，當時的內心感受，及如何獲得家人支持、重新振作；或者母親也可以跟子女談談自己與丈夫之間的一些衝突是如何經過學習溝通彼此協調而慢慢化解，以及丈夫是如何支持她在事業上的衝刺等等，話語中充滿互相瞭解及感恩之心，可以讓孩子學習到家中成員本來就應該互相支持，彼此鼓勵。

然而，並不是所有的話題都適合在車上談，像吸毒問題，以及父母本身的化離，就是其中之一，這類問題已經長期對當事人造成傷害，孩子的心靈也受到影響，因此專家指出父母與子女最好針對這類話題，坐下來好好談談，做次數較多、時間較久的坦誠溝通，當情緒被牽動時，不妨看著彼此、互相依賴給予同理及支持、甚至可以抱頭痛哭一場。

至於父母做家務雜事的時間，也是和子女相處非常重要的時刻，尤其家中有學齡前兒童時，例如母親在帶小孩上菜市場買菜或在家裡洗菜、切菜時，就可以教導孩子分辨五穀、蔬菜的總類，並告知不同的成分及營養價值，母親在拖地的時候也可以教小孩如何操縱洗衣機，幫忙做家事，因為一起在為家庭努力，彼此的心靈拉近、關係親密；而父親也可以在給陽台花草澆水的時候，請孩子幫忙，並向他們解說每一種花的特色及開花的季節，分享父親小時候在鄉下山上隨處都是花，倘佯在山水之間的樂趣，讓都市裡的小孩子能夠憧憬山水的美好並嚮往熱愛大自然，他們會很想回到爸爸的老家去認識那個家鄉及那塊土地。

另外還有一個地方也是親子交心的良好場所，就是當父母與子女或者父或母與一個孩子在廚房一起做飯、包餃子、或做蛋糕時，那種熱鬧準備、大家動手做及開心享受成果的歷程，那種同心協力的經驗，溫暖愉悅的氣

氛，就是家庭凝聚力的基礎。

所謂父母難為，是因為他們沒有注意到親子關係的品質，未能奠定親子關係的基礎，而一味地期望子女能夠符合自己的意願成長，偏偏小孩各有個性及想法，父母除了接納之外還要有真正的愛心去聆聽他們的心聲去引導他們的觀念與行為，因此只要父母肯下功夫學習溝通，投資時間，並不要忘記時常讚美孩子們的優點與意欲行為，則家庭教育成功，孩子人格健全便能夠很正面地去接受學校教育、社會教育，長大後在家庭中成為懂得生活的人、在社會上成為有用之才。