

親子互動與溝通

每個人，不管是大人還是小孩，都是喜歡聽讚美、良善的話語，正向的語言較容易讓人願意傾聽，試著了解甚至改變。在我們(不管是老師或家長)希望孩子有所改變的時候，應以平等、尊重的態度面對。

當孩子做出不當的行為時，我們身為大人，應先試著聆聽孩子的原因。聆聽時的表情、聲音、姿態等都必須要呈現誠懇傾聽的樣子，讓孩子覺得父母接納孩子的一切，不管孩子表現的好壞與否。孩子才敢打開心胸與我們溝通，即使聽起來可能不太合理甚至像是藉口。但我們仍先不預設立場，不做任何評論，只是「複誦」孩子的話，並利用「換句話說」的方式，確保我們真正了解孩子的陳述。再藉由一層層的詢問，讓孩子反思自己的行為是否適切。讓孩子自己說出答案，這才是對話是否成功最重要的關鍵。但此時家長須注意千萬 1. 不要想解決問題 2. 不要用自己的觀點評價孩子 3. 不要給孩子答案。語言表達較差的孩子或許還無法完整的表達內心的想法，但家長則需試著替孩子說出可能的原因，若家長猜測的原因正確，孩子會感受到被理解，情緒也會漸趨穩定。孩子在穩定情緒的過程中，可能需要一段時間，過程中家長須穩定自己的情緒，小心不要再提供更多刺激給孩子(例如批評小孩的行為或說教)，孩子通常至多只需 5~10 分鐘就可以慢慢穩定下來，孩子在情緒反應當下，家長可以同理但不處理，同時間處理其他需要做的事情，保持走來走去忙碌的狀態，同時以語言同理孩子的情緒，避免在孩子旁邊說理或單純陪伴，以降低家長情緒受到影響的可能。若家長感受到自己的情緒也開始有所波動。此時，比起處理孩子的情緒，更重要的是先穩定自己的情緒，可以請另一半協助陪伴孩童，讓孩童不致覺得被拋棄。

家長與孩子的每一句話、每個動作、每個表情，對於孩子都影響甚大。在年幼的孩子心中，父母的一切都是他的模範，孩子的一切都是模仿而來。尊重的互動、正向的語言，可以讓孩子學會尊重自己、尊重他人，親子之間的互動氣氛更佳愉悅。