

本期主題：親師溝通

1版 專家專欄

導讀
別讓焦慮斷了同理孩子的心

2版 親職專欄

我家有隻刺蝟

3版 少年交流區

孩子惹怒父母話語大搜集

4版 社區交流道

原來，我們這麼近~
~樂當志工，故我在~
社區宣導活動花絮

中華郵政第1085號執照登記為雜誌交寄

2015年02月05號出版/月刊

發行人：邱豐光
出版：臺北市政府警察局少年警察隊
地址：11080臺北市信義區信義路5段180號
網址：<http://jad.police.taipei>
電話：(02) 2346-7585
主編：吳春沂
副主編：楊岱錚
編輯：簡世珪、汪志皇、鄧進華
顧問：陳永富
編輯小組：薛惠玲、郭欣怡、傅翔立、張頌琦



少輔簡訊



少年花露水



臺北市民當家熱線 (免費專線)

行政要中立，國家更安定



親子溝通往往隨著孩子年紀的增長而充滿挑戰，期待讓親子關係更美好則有賴父母用心的經營與示範，在良好互動過程裡「同理」往往成為催化溝通非常重要的第一步。

在輔導實務中即經常發現，親子間互動會因彼此無法同理而增加雙方的防衛與誤解。也由於青少年階段正值爭取心理上之自由與獨立，更易產生反抗權威的心態，如果家長過於焦慮擔心，以指責、權威等口吻的方式與少年互動，是無法達到原本關心的目的，反而遭冷水回應造成親子間更大的衝突。

本期簡訊特別邀請到親職專家李訓維諮商心理師，透過生動案例與我們分享改善親子溝通的秘訣：「同理」之鑰，陪伴孩子走過青少年時期的不安。並藉由青少年發展理論讓父母了解此階段的青少年會有的樣貌與特質，提供對話實例及問句供家長參考。最後以六格漫畫呈現方式，提醒少年同理父母的感受，理解父母行為背後的動機與關心，學習以合宜的方式回應父母，讓溝通更美好!!內容精采又活潑生動，千萬不要錯過!!請跟著我們的腳步，一起看下去...

別讓焦慮斷了同理孩子的心

文/點燈諮商工作室 李訓維諮商心理師

談同理孩子之前，我們先來談談何謂「父母的同理」，我們都知道父母是孩子今生最重要的家人，也是從小孩子學習情感、同理一個很重要的模範，常常我們會說情感與同理是父母最重要的一個身教言教，但是放在自己的孩子身上，我們無法做到的機率也相對很高，這是為什麼呢??我們可以從下面的例子來看：小明今天回家的特別慢，一回到家，媽媽就說話了：「跑去哪玩了，怎麼這麼晚也不講一聲？」小明說：「我跟小華去附近公園晃晃。」聲音低沉。媽媽說：「又是小華，他成績又不好，不要整天跟他玩在一起，這樣不好。」小明不講話就回房去了。晚上時，小明拿連絡簿給媽媽簽名，媽媽才發現今天發的月考成績單很不理想：「成績不好，又整天跟小華晃來晃去，你這樣怎麼行？回房間好好反省！」小明這時候爆發了：「我就知道你們不懂，小華才是我的好朋友，你們根本什麼都不知道。」小明很生氣的放棄跟父母的溝通，開始冷戰。原來以孩子的角度來說，小明最近成績變差這件事，一直是他自己很在乎的一件事，今天成績單發下來了，小明非常難過傷心，跟好朋友小華到附近的公園談心閒聊，小華最近成績也不好，跟小明互相勉勵支持、彼此開導，這是他們的情感交流。但是從媽媽的角度來說，對於小明突然晚回家這件事，父母是會擔心焦慮的，焦慮孩子會發生不好的事情與狀況，必須在跟孩子的互動中「找到答案」，而且答案看來是顯而易見。而接下來成績的變化，父母容易歸咎在其他的資訊，因為這是最直接有可能的解答方式，也是在少的資訊中，父母唯一可以做的「以防萬一」。

最後父母焦慮之後，就是直接下達「正確指令」糾正孩子的錯誤行為，而很有可能根本是一個錯誤的指令，這就是所謂的「錯誤的父母同理」。

為什麼會有這樣的情形，讓我們看看錯誤的父母同理，從哪裡產生：
1. 父母太焦慮：對於孩子的狀況每個父母總是擔心，但是在焦慮的情況下，因為有很多情緒，對孩子我們總會有很多的建議、約束跟指責，甚至是過多的情緒宣洩，以為這樣可以幫助孩子，但是相對的反而也讓孩子無法理解跟同理父母的焦慮擔心，只以為父母控制、限制與指責自

己，反而有更多的委屈與反抗行為。

2. 資訊不充足：有多少家長在不瞭解孩子的情況下還是會很想幫助孩子？我相信非常的多，但是在資訊不充足的情況下，常常父母「倚老賣老」的行為會讓很多子女哭笑不得，又不得不接受父母的好意，但是當這樣的狀況發生在情緒衝突的當下，就會轉變為強烈的爭執與衝突，反而會讓事情變的有很嚴重的互相傷害。
3. 歸因刻板印象：對於家長來說，因為從小看著自己的孩子長大，對於孩子的很多個性有著自己的解讀，但是隨著子女長大成人，或是遇到叛逆期的追尋自我，很多時候並不像父母所以為的單純，反而是孩子知道自己的複雜狀況，有時候會有很多的反差行為。
4. 必須要糾正錯誤行為：對於孩子的錯誤，父母有責任給予建議與糾正，但是對於子女來說，很多時候他們寧願父母支持他們犯錯，也不要被剝奪他們嘗試錯誤的機會，因為年輕人的勇敢與熱情，讓他們相信自己有可能挑戰成功，而不像父母所說的現實殘酷。

看了以上的討論，我們知道對於同理孩子，我們不是做不到，而是常常我們都會被我們自己的情緒所困住，擔心子女的未來，焦慮他們犯下錯誤，所以我們會提早「預防」憾事發生。也因此我們焦慮的同時，我們也忘了去信任我們自己的孩子，忘了去欣賞他們為自己努力的過程，只看到他們所擁有的缺點，這些都是因為我們愛自己的孩子，所以反而讓我們更難去同理、相信他們。

因此，父母的正確同理心必須包含幾件事情：不焦慮、信任子女、支持他們的決定、花時間瞭解他們、允許子女犯錯。在做到這幾件事情的標準之下，我們才能真正同理孩子，重視孩子感受，進而真正與孩子連上線，讓家人彼此都是站在同一陣線。最後，同理心教養的唯一準則，也是最困難的準則：「相信自己的孩子，不焦慮」。看看我們自己，我們成長的過程有犯錯有茁壯，我們有什麼理由不去相信我們的孩子跟我們一樣擁有某些令人欣賞的特質呢？父母難為同理心，但請從欣賞自己與自己的孩子開始，共勉之。