

# 我家有隻刺蝟

文/社工員傅翔立



身為家長的你，是否對於孩子的成長感到措手不及？年紀越大，反抗對立的態度越明顯，而且似乎充滿著許多秘密，深怕家人知道，宛如刺蝟一般。想表達關心，怕引起孩子的反感，但袖手旁觀，又對自己過不去。到底該怎麼做，才能兩全其美呢？

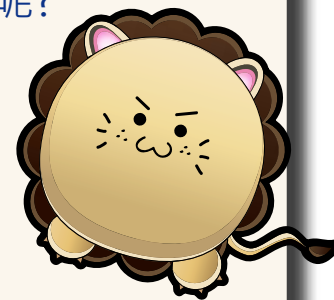
## 認識刺蝟：

首先，請跟著我一起來看看青少年的特性。依據心理學大師艾瑞克森(ERIC H. ERICKSON)的心理社會發展理論來看，人類成長一共有8個階段，其中12-18歲的青少年正值自我探索及認同的時期，對父母、師長等權威角色會有許多質疑與挑戰，對於朋友則會格外重視，期待能在朋友群中獲得成就與認同，我們稱此階段為青春期的。這個階段的孩子有很重的防衛心，若用不適當的溝通方式與孩子互動，將可能造成親子關係上的破裂。

## 如何擁抱刺蝟：

事情是這樣的，有天孩子回家後，不發一語便直接回房間，這時你會如何回應呢？

- (A) 回家都不會打招呼喔，是發生什麼事啊？
- (B) 你看起來很不開心呢，發生什麼事啊？
- (C) 看你這樣子我很擔心，發生什麼事啊？



### (A) 指責型溝通

選A的你在面對青少年的情緒，會很直接的以情緒字眼回應，然而這樣的方式不但不能讓你知道孩子發生了什麼事，反而更容易造成嚴重的親子衝突，導致孩子日後更不會與你溝通，關係越變越差。

### (B) 同理型溝通

選B的你是個明理的家長，關心孩子現時的狀態，讓你可以貼近他的心情，如此一來孩子便有可能與你訴說他心中的苦悶與委屈。

### (C) 自我中心型溝通

選C的你會很直接表達你的感受，但必須注意的是，你的關心將有可能會變成孩子的額外壓力，會使孩子難以開口，因為除了他的自身問題外，孩子還要想該怎麼回答才能滿足你的期待。

如何與青春期的孩子建立正向溝通，讓刺蝟能降低心房，最高原則其實就是做到「**同理**」。青少年與成年人不同，無法在短時間內把問題說得又快又清楚，需要時間消化情緒並整理，因此透過同理，關懷孩子當下的情緒並協助整理，讓他知道家長真的懂他的心情，這樣才有機會讓孩子對你說的更多，更會提升孩子對你的信任度。

## 「同理」技巧該如何練習呢？

試著以簡短而精準的話語表達出孩子的態度或情緒。如：我感到你是...、你覺得...，如此一來便能做到初步的同理，打開溝通的大門。平時在與他人聊天互動時，不仿私下猜猜對方此時此刻的心情為何，這樣將有助於你做到對孩子的初步同理喔！

