青少年溝通八大祕訣，孩子的轉變讓你驚訝

2021-03-18 00:00 更新：2021-04-23 12:36 by 諮商心理師 陳雪如

我們都知道對孩子不要過度管教，但是放手又談何容易？有趣的是，當你真正把主控權還給孩子的時候，有些孩子意識到自己真的必須為人生負起責任，才能學會掌控自己。

溝通是為了達成某些目的，而非一味的情緒宣洩。

有效的溝通，包含以下幾個祕訣：

- 一、**避免指責**。例如：你怎麼又把房間搞得亂七八糟？
- 二、**避免貼標籤**。例如：你就是懶／笨／愛說謊。
- 三、**罵人不要超過十個字**。例如：收拾房間（手指著亂的地方）。比起一直叨念，孩子更可能聽進去。
- 四、**停頓**。溝通的時候，不要單方面一直說，對話最好維持五五波的比例，如果大人說了超過七成的話，基本上溝通就有點失衡了。適時使用停頓，給孩子思考的時間，並鼓勵孩子表達。
- 五、**詢問孩子意見**。例如：你闖禍了，打算怎麼處理？
- 六、**孩子求助再給建議**。當孩子自己來尋求建議，此時父母給的意見，孩子才會聽進去。當孩子認為自己不需要協助，父母硬把自己意見塞給孩子，對孩子來說是一種強迫。
- 七、**摘要孩子說的話**。在情緒當下，往往無法聽進他人的話，唯一能聽進去的是自己講的話。透過摘要孩子的話，讓孩子潛意識開始傾聽大人說話。在摘要的同時，注意不要加入自己的主觀解釋，或加以評論孩子。
- 八、**區分評論和觀察**。例如：「你很凶。」這句話就是評論，因為每個人對凶的定義不一樣。觀察則是要客觀、具體的描述一個行為，例如：「你說話聲音超過八十分貝，而且翻了兩次白眼，所以我覺得你很凶。」

在對話時多用觀察，而非評論，避免對方感覺被誤解、貼標籤，激起情緒對立。

促進溝通的回應方式

學會有效溝通的祕訣之後，再來感受一下，假如你是孩子，聽到以下的話，孩子的想法、感受與回應會是怎樣？

「我感覺你很生氣。」

- 孩子的
- 想法 _____，感受 _____，回應 _____

「你需要我的建議嗎？」

- 孩子的
- 想法 _____，感受 _____，回應 _____

「你說，我很願意聽。」

- 孩子的

- 想法 _____，感受 _____，回應 _____

「我很在乎你，但我不知道過度使用手機對你來說是不是一個問題。你怎麼想呢？我很想知道你的意見。」

- 孩子的
- 想法 _____，感受 _____，回應 _____

或許最後一個問題，會讓家長緊張，擔心詢問青少年過度使用手機的意見，青少年會回答：「當然是不要管我，讓我一直玩就好啦！」

事實上，會這樣回答的青少年，正是因為有父母管，所以他們可以對自己的行為任性。如果父母總是在後面幫他們猛踩剎車，他們就會知道，無論他們多麼荒謬，都還在控制範圍內，反正父母會幫他們踩剎車。他們只需要向父母抗爭，獲得更多自由。

有趣的是，把主控權交給孩子時，孩子會意識到，他必須為自己的人生負起責任，他得學會掌控自己。孩子會受到同儕的影響，也會對自己保有一定程度的期待，當孩子獲得掌控權，才有機會開始意識到，過度使用手機對自己生活的影響。

這時候，父母可以表達願意協助孩子，學習怎麼規劃使用手機的時間，讓自己的生活不過度被網路綁架。

當然，也有一些孩子獲得掌控權後，開始沉迷網路，連學校都不去上。

通常這類孩子，內在心理都有一些狀況，可能是在學校跟同學相處出了問題，可能跟老師相處出了問題，也可能是對自己失望，課業學習方面出現了挫折。

這時候，網路成癮只是一個表象，真正要解決的，是孩子成癮背後的心結。

改善溝通後，孩子可能變得更壞

對孩子來說，舊有的溝通方式，即便他們不喜歡，卻擅長應對，很知道如何讓父母拿自己沒轍。新的溝通方式，孩子反而會不知所措，甚至可能會抗拒，或變得更難搞。這時候，一定要堅持下去，久了孩子就會從父母的身教中，學習到新的溝通模式。而新的溝通模式會傳承下去，一代接著一代。改變，從我們自己這代做起，後代就可以輕鬆一點，不讓錯誤的表達方式，阻擋了愛。

*本文摘錄自親子天下出版 [《青春不是突然就叛逆》](#)。