

## 親子溝通？那些沒說出口的話

這篇文章獻給 - 想要和自己、伴侶、孩子拉近距離的人。

溝通實在太麻煩！人人都想要讀心術，省力又有效率。電影戲劇總有這樣科幻的主題，主角看著對方眼睛、摸到對方，就知道對方發生過什麼事、在想什麼。我們總是期待，不用說就能被了解。

溝通方法有諸多樣貌，接下來我們將一起練習 ( 1 ) 如何在日常生活中了解彼此的行為、想法和需求。( 2 ) 認識心理學博士馬歇爾·盧森堡創立的「非暴力溝通」概念，突破原本的溝通習慣，把我們沒說出口的話，一字一句練習說出來。透過生活中的微調，開啟人與人之間正向的互動循環。( 3 ) 這樣的改變，可以為孩子的大腦發展帶來哪些好處。

溝通是「你聽我的」？

「小孩子不懂啦！」

「你是我生的，當然要聽我的啊！」

「孩子沒做好等於我沒教好」

這幾句生活中的台詞，即使用看的都好像有聲音呢。「我有跟他溝通啊，他為什麼還是不聽話？」這是溝通還是命令呢，孩子依照我的指令去做，其實是「命令」，而孩子為服從命令的人。我們常常矛盾的希望孩子有創意、舉一反三，同時又希望孩子乖巧聽話、絕對服從。然而，溝通是雙向的，需要投資時間和心力，與孩子互

相陪伴、一起練習，並非我說你聽、我說你做單向的指導。

家長首先必須理解自己的困難，生活在當代的多數大人都是相當忙碌的，不僅需要處理自己，還要多工處理孩子的學習和日常瑣事。時間有限的狀況下，直接的命令可以快速方便、省時省力的管理孩子的行為；也有可能是缺乏其他經驗的修正，於是複製上一代的作法。然而長久下來，親子距離愈來愈遠，到了孩子青春期，家長的困擾變成孩子管不動、說不得，親子關係不斷惡化。

打開「好奇的」雷達，孩子在想什麼？

當我們用上述方式與孩子說話、責備孩子時（是說話而非溝通），還記得孩子通常如何反應嗎？頂嘴、討價還價、「嗯、喔、好啦」敷衍，再者沉默、不回話；我們與孩子的心理距離就是從日常生活中漸行漸遠的喔。

假想自己是一艘載著豐富人生閱歷的郵輪，裝載過去處理事情的「經驗」；航行在大海上，眼前遇到一座冰山...如果你硬是開過去，就好像孩子遇到情緒風暴時，你與他硬碰硬一樣。當我們偵測到前方障礙物出現，請務必打開船上的雷達，探測海面下還有什麼。

同樣的，當孩子有情緒壓力事件發生時，為了幫助自己與孩子了解「行為、情緒、想法、期待、渴望」，請務必打開好奇的雷達，眼前所見需要你看得更深入。



停看聽三步驟：

- 停 - 穩定自己的情緒，暫停自動化想法。孩子哭了、鬧脾氣、不講理，請讓自己深深呼吸，觀察自己有什麼感覺 - 「慌張、心疼、生氣」以及自動化想法 - 「真的存心跟我作對、找我麻煩、又來了」觀察這些感覺和想法，但不反應。父母一著急，也時常說出違反心意的話。
- 看 - 觀察孩子的情緒，看看發生什麼事。保持距離，打開眼睛觀察。
- 聽 - 傾聽孩子的感覺，貼近孩子的想法。將你觀察到的狀況描述給孩子聽，和孩子核對你對他的行為和情緒的觀察，有助孩子思考，例如「你生氣是因為哥哥搶了你的玩具嗎，你好生氣，所以你打他」。

## 非暴力溝通

除了了解孩子，家長透過非暴力溝通的技巧，具體表達自己的需求，讓孩子了解我們，也是促進交流必要的過程。根據非暴力溝通的核心概念，共有四個環節「觀察」、「感受」、「需要」、「請求」。接下來，我們一起練習如何換句話說！

1. 觀察 - 清楚地表達觀察結果，而不評價

你這懶惰鬼！ 為什麼襪子亂丟！ (批評對方)	→ 我看到你的襪子沒有放在洗衣籃裡 (評價行為)
---------------------------	-----------------------------

2. 感受 - 表達自己的情緒、感受。多數人都不習慣描述自己的感覺，我已經這麼大聲講話了，對方難道不能從我的表情和肢體語言看出我已經不爽了嗎（總是希望別人有讀心術）。這樣非但無法好好對話，還會讓孩子築起防備的牆，他可能會感到害怕、逃跑、不知如何是好，這是人類遇到攻擊的時候，很自然的防禦反應。

當我們說出自己的心情，其實無意間暗示了孩子，他的大腦才有機會想像你的感受，反而可以卸下防備，與你開始交流。

你是存心要氣死我嗎？	→ 我覺得很生氣
------------	----------

3. 需求 - 表達自己的需求。我們習慣先看對方做錯什麼，而非表達自己要什麼。盧森堡博士提到，對他人的批評、衝突、誤會之所以出現，實際上反映了我們尚未滿足的需要，批評經常隱含著期待。

客廳亂成這樣，我真的很佩服你（需求模糊、期待對方整理）	→ 我想要我們的客廳保持整潔乾淨
-----------------------------	------------------

4. 具體的請求 - 直接說出請求，減少模糊空間，對方才有機會作出積極的回應。當孩子做了適切的回應，也不吝於積極的鼓勵，強化他的行為動機。

我就看你什麼時候要收！	→ 請把自己的襪子放到洗衣籃
-------------	----------------

## 親子溝通有益大腦發展

人類的大腦是個相當複雜的器官，掌管情緒的情感辦公室-杏仁核，是一個相當古老的腦區，在嬰幼兒早期就已相對成熟。然而負責判斷情境、踩煞車、監控佈局的額葉區，根據研究追蹤大腦發展，大約在成人期 25 ~ 30 歲才會完全成熟。因此，兒童先天的狀態是，更容易被情緒腦區掌控，遇到挫折困難就大哭、尖叫、生氣。

可貴的是，大腦無論幾歲都具有神經可塑性。我們在日常生活中每學習一件新事物，就有機會促使神經元之間產生連結，這件事愈常發生，神經迴路的連結就愈強烈。

「路是人走出來的，行為也是練習出來的」，想像杳無人跡的山林裡，人類的足跡愈常走過，路徑就愈清晰可見，甚至形成路網。因此，形塑孩子大腦裡的足跡，需要家長積極的陪伴與參與；祝福每一位辛苦又努力的家長，都能在日常生活中，透過有意識的刻意練習，增強孩子大腦裡的溝通迴路，增進更多的正向循環。

臨床心理中心臨床心理師 陳嘉淳

NTUHF