



親子溝通互動之難題及應對策略

撰文者：余雅筑 聽覺口語師

和孩子相處的過程中，建立有效的親子溝通與互動，除了能減緩親職壓力，也能讓親子的互動關係更融洽，下列提供親子溝通方式策略供家長參考(引用詹益智、黃郁雯、楊雅茹、林筱婷, 2018)：

1. 做一個「威信型」的父母

「放縱型」的父母容易讓孩子無所適從，「權威型」的父母則會讓孩子們唯唯諾諾、失去創意；「威信型」的父母有原則、重承諾，更能贏得孩子的尊敬與合作，父母親可以在各項事物上有自己的標準，並以溫和而堅定的態度引導孩子，能夠信守承諾就是最好的身教。研究指出，有威信的父母讓孩子更有安全感，也更知道自己該怎麼做才有利於身心健康。

2. 溝通方式：「自我肯定型」(assertive)

父母可以表達自己的意見(多用「我」開頭的句子，而不是「你」)，不需要隱藏自己的想法，但表達之後要留下可以對話的空間，允許孩子表達自己的意見，期盼能在各自表述之後，找到共識，建立雙贏的局面。

3. 與孩子協商，將彼此都能接受的例行家規表列出來。

利用文字(注音)、圖畫等媒介，明確訂定規則，可以省去一再用口頭叮嚀，也可以培養孩子為自己負責的習慣，如：隔天要上學的日子，十點之前一定要睡覺。

4. 「我的訊息」(I-Message)

當我們用「你」開頭時，總不免有指責的味道，例如：「你怎麼這麼晚回家？你不怕爸媽擔心喔？」、「你考得這麼差，對得起自己嗎？」假如轉換主詞為「我」來表達，意思和味道可能就不太一樣了：「我看到這麼晚了你還沒到家，有點擔心呢。」、「我注意到你這次考試的成績有點退步，不知道你自己感覺如何？」

另外，身為家長們如在與孩子溝通時，可能還會出現對話或輪替困難，如遇到此情況，可參考下方的建議試試看：



當下列狀況發生時， 對話或輪替會出現困難	父母可以如此做	這樣可以鼓勵孩子
孩子較害羞或被動	觀察、等待、傾聽 延長等待的時間 避免問過多的問題 避免提前滿足孩子的需求 期待眼神看著孩子	主動與他人互動 使孩子感覺到被重視
孩子講的話或意思不清楚	要求重覆 要求說明 試著詮釋	察覺對話中斷 重覆所說的話 修正句子的內容 添加訊息 模仿父母的說話內容 使孩子感覺被傾聽
孩子只注意自己喜好的事物	製造不符合常理的情境 引起孩子的好奇心 豐富孩子的生活經驗	想接近並參與活動 增加新經驗 較願意接受變化
孩子只說自己的，不傾聽他人	製造需要輪流分享的活動 提醒孩子要注意聽 詢問孩子他人所說的內容 稱讚孩子傾聽的好行為	建立良好的傾聽習慣 懂得尊重他人 等待他人對話
孩子時常轉換話題	延續最初的話題 提醒孩子最初的話題 將話題與當下的情境做聯結	維持話題
孩子動作多，口語表達少	示範正確的口語溝通方式 鼓勵孩子以口語溝通 忽略孩子用動作溝通	以口語為主要的溝通方式 提升口語表達能力
活動超出孩子的能力範圍	了解孩子的各項能力及興趣 設計孩子感興趣的活動 設定適當且高的期待 設計可執行的活動	按自己所能地參與 有興趣參與活動 增強自信心
活動較適合個人獨自完成	選擇可以一起分享的活動	願意分享活動而非獨自遊戲 增進溝通互動技巧



當下列狀況發生時， 對話或輪替會出現困難	父母可以如此做	這樣可以鼓勵孩子
父母多以命令式的方式互動	多觀察、等待、傾聽孩子 允許有犯錯或怠慢的機會 多採開放式的對話方式 鼓勵孩子多表達 態度要溫和	使孩子感覺到被重視 較願意表達想法 激發創造力 提升溝通能力
父母喜好問孩子問題，為了確定孩子是否理解	改採與孩子討論的方式互動 改為直述句請孩子完成指令	提升溝通動機 運用較有變化的語言 來代替是/不是的閉鎖式回答
父母為孩子做得太多	善用等待、觀察、傾聽技巧 避免提前滿足孩子的需求 多觀察孩子喜好的活動 紀錄孩子已能達成的表現 鼓勵孩子自己完成 與孩子一起完成較難的活動	主動完成活動 增強自信心
父母講太多話	善用等待、觀察、傾聽技巧 給予停頓的時間並期待孩子加入輪替 示範一來一往的溝通模式	主動表達自己的需求 學會等待對話輪替
父母只觀察但不參與活動	試著說出孩子正在做的活動 主動參與孩子的活動	使孩子感覺被關注 增進溝通互動技巧

參考來源：

詹益智、黃郁雯、楊雅茹、林筱婷(2018)。面臨壓力時策略-衛教單張。雅文基金會心理諮商學習社群分享。