



# 疫情暑假的 親子溝通技巧

隨著疫情三級緊戒，不只是公告學校取消畢業典禮拉長至九月開學，可能四五月安排好的暑假活動，現在都一律取消禁止，再一次用時間考驗我們居家的親子互動關係！

疫情的居家生活模式，許多人開始發現是一場照妖鏡的試煉，會放大原本我們如何跟自己相處的本質。說穿了居家就是具體呈現一個人內心世界的地方，你愛自己就能處之泰然，反之則是痛苦難耐；而內心世界最原始塑造自我，就是在孩童時與父母之間的關係，提醒我們不能消極地等待暑假過去，此時就是重拾親子關係最好的契機。



我們先來檢視一下，  
您的家庭親子關係是哪一種？



父母與孩子的親子關係是人際互動的基礎，兒童心理學認為父母的言行是日後孩子與社會他人互動的第一個範本。也就是孩子會從觀察父母互動的進退之間，學習尊重、同理、與問題解決等複雜的人際互動。以下提供你四種常見的家庭互動模式，看看你是哪一種：

### **01 夫妻關係高於親子關係：**

父母互動緊密，是孩子學習人際互動、互敬、互愛的健康範本。

### **02 以孩子為家庭中心：**

父母互動疏離，孩子成為父母注意力焦點，也同時是衝突議題，孩子承受過多的注意力與期待，容易出現任性、溺愛。

### **03 孩子維繫家庭和諧：**

父母互動冷漠，家庭裡的夫妻關係在孩子身上才會出現，孩子在家庭互動裡較少感受到溫暖。

### **04 孩子與其中一家長比較親近：**

孩子對單一家長認同多一些，呈現父母方投入家庭互動的時間、責任與精力不對等，孩子容易缺少對另一方角色、性別等人際互動經驗。

從以上四種互動關係裡，你會發現父母在家中的互動與行為越和諧，孩子在家庭中的行為越如父母期待的樣子。

## 孩子是敏銳的觀察者， 同時也是差勁的解讀者

陳偉任醫師從孩子在家庭動力的角色，提到「孩子是敏銳的觀察者，同時也是差勁的解讀者」，點出除了大人身教的影響力之外，陪伴孩子進入內心世界裡探索他們的認知，也是相對等的重要。

因此，您與孩子經常聊天嗎？做父母的當然願意跟孩子說說話，無奈指出孩子需要改進之處總是比稱讚鼓勵多，無形中孩子的主觀世界批評也可能比肯定的解讀多。

## 父母在親子關係中的難處

親子溝通的艱難，就是在指正與鼓勵之間存有權利與代間差異，父母需要畫出符合教養哲學的界線，同時又渴望保有親子關係的緊密感。精神分析學派的心理學家說「成為父母才是真正成為一個成熟的人」，點出成為父母的試煉：



### 01 兼顧一體兩面的情緒管理：

同時心疼又必須心狠，狠心過後的夜深人靜獨自品嚐罪惡懷疑的複雜。

### 02 高於自己喜好的教養哲學觀：

依照自己曾經當小孩時想像理想父母的樣子，一開始雖然雙方滿意，到頭來很可能被孩子得寸進尺而無法約束。

### 03 打破理想完美的要求：

遵照書上高規格的教養守則，綁手綁腳不像自己，同時無法要求家人配合。

孩子除了承接我們的期待，我們也成為孩子期待背後的榜樣，如果從權力的爭奪控制籌碼，你會發現這是一個無止境的叛逆循環。從合作關係來說，作為父母可以從行為與認知上示範一個成人如何在這世界自處，引導孩子成為自己的主人。



## 領導孩子的正向思考

父母是孩子內心世界的種子，孩子是父母內心世界的果實。

孩子需要父母的指引，從張開嘴巴吃飯，到發出一句有意義的聲音，都是看著父母的引導來的。不論孩子年紀大小，看似平凡無奇的日常互動，就是點滴捏塑孩子品德的功夫。

### 01 鼓勵孩子的正向行為：

這邊的鼓勵不是空泛的形容時，而是具體說出做得好的行為，因為受到父母鼓勵和注意的行為，



就會被孩子標記出來，讓孩子學習如何做出受到大人肯定的舉動。

### **02 關心孩子的內在需求：**

這邊指的情緒上較為抽象，例如：你今天快樂嗎？你最喜歡今天的哪一件事？藉以培養孩子理解、表達情緒，作為人際溝通的基礎。

### **03 停下來聽孩子說：**

在孩子做錯的時候，特別敏感的孩子，如果沒有空間說便會用眼淚跟哭起表達自己，個性強硬的孩子，便會用沈默對抗不認同的事物。因此讓孩子表達，傾聽他們的感受。

## **與孩子的需求一起學做自己的主人**

相反來說，不論家長是否有刻意引導孩子的正向思考能力，也同樣對孩子傳達這三件事情，「對孩子標示做錯的行為、負面情緒要收起來、沒有人在乎你的感受」，這熟悉的三句話同時也點出了我們大人世界的殘酷。



就趁疫情在家的暑假，一起與孩子聊生活：

- 你今天過得快樂嗎？今天想要學習什麼？
- 你覺得做得好的事情是哪一件？還有更好的想法嗎？
- 你現在挫折（負面情緒）嗎？發生了什麼，讓你不開心了呢？
- 你覺得做什麼會讓不開心變好一些？

孩子是上天給大人重新學習最好的機會，透過探索情緒指出正向或負向的感受，接受自己的情緒找出事件背後的需求，培養主動扭轉自己原本的挫折找其他辦法肯定自我。

---

以下為EAP諮詢服務申請管道  
若您感受到不適或是心情不美麗，  
都可以找EAP員工協助方案聊聊喔~  
在保密原則下陪伴彼此一起度過  
您絕對不會是一個人~

**EAP員工協助方案，歡迎您預約諮詢**

**連絡電話**

(02)2986-3099、0800-098-985

**電子信箱**

world.wide.union2@gmail.com

