

我們衝突，我們更了解彼此一

「以傾聽、溝通、了解、負責」化解親子衝突

身為獨子的小偉（化名）就讀國中二年級，雙親都是高薪階級，為了讓他擁有最好的物質生活，每天都忙著應酬、工作，沒時間陪小偉，有時一天根本見不到一次面；爸媽更安排小偉不斷補習，把課後時間填滿。但有天，父母接到老師通知，小偉翹課混網咖，甚至已開始抽菸。

雙親得知後相當氣憤，當場就給小偉一巴掌，怒斥：「你為什麼這麼不成器？為什麼讓我丟臉？」小偉則大吼：「我根本就只是你們安排的棋子，沒有一點自我決定的空間。」親子關係降到冰點。

後來透過專業社福單位的協助，小偉的雙親才理解原來自己在解決問題的過程中，忘記孩子需要的是同理心、陪伴或情緒的安慰與理解。現在小偉的父母也協議不管再忙，一天都要抽出一點時間關心小偉，並傾聽他的心情與意見，親子關係已經比以往好很多了。

才小五的小敏（化名），親眼看到爸媽為了鬧離婚，爭財產、爭奪自己的監護權而惡言相向，爸爸甚至威脅她：「妳如果不選我的話，以後就再也看不到爸爸了。」原本開朗的小敏，課業開始一落千丈並學會撒謊。

直到小敏離家出走時，父母才驚覺小敏變了。一家人請求輔導與協助，小敏則數度崩潰說：「我不想選擇，我不要他們分開。」雙親才知道對孩子造成多大的傷害。雖然小敏的雙親現在已經辦妥離婚手續，但在處理過程中，小敏父母也逐漸學會不再以「大人的事妳不懂」的話語回應小敏，學習尊重小敏，才將傷害降到最低。

瑪莉（化名）的單親媽媽為了負擔經濟壓力，在外兼差、打零工，回到家往往已經是凌晨時分，沒時間與青春期的瑪莉講話。瑪莉因為在家百般無聊，逐漸沉迷在網路遊戲，但媽媽大力禁止，結果造成嚴重衝突，瑪莉頂嘴說：「妳一點都不了解我！」媽媽也覺得：「我這麼辛苦還不是為了妳？」兩人冷戰數月。

透過諮商，母女倆學會在衝突時，將「我」的情緒先壓抑下來，先傾聽對方的意見，現在瑪莉學會以更體諒的心來支持媽媽，讓媽媽感到很欣慰。

親子關係不良通常是日積月累親子衝突的結果，但日常生活中是無法避免不發生親子衝突，該如何利用每次的親子衝突，讓親子衝突成為親子關係親密的觸媒，而非地雷呢？

通常父母親都要求孩子聽話，似乎聽父母的話就代表著能得到順遂的未來，然而，這真的是父母親想要的嗎？我們要培養的下一代是具備獨立思考、反思批判的獨立個體，而不是唯唯諾諾，只會順從的個體。再者，當孩子不聽從父母的管教，在缺乏溝通的條件下，很容易造成親子關係緊張、冷漠。

父母對子女的態度是影響親子關係的重要因素之一，如果家長每天沒有真正坐下來陪孩子，讓孩子的需求沒有被滿足，或是經常出現模糊的指令與隨意的懲罰，讓孩子無所適從，彼此的衝突就會加劇，日後可能演變成冷漠的親子關係；反之，若是家長每天可撥出二十分鐘真正陪孩子一起蓋個積木、玩個扮家家或一起唸本書，讓深厚的愛與安全感深植於孩子心中，那麼即便日後孩子犯了錯，家長處罰他，孩子對家長的處罰會是認可的，而親子間的愛也不會因此而減分。

該如何將每次的親子衝突轉換成為親子關係更親密的觸媒？建議家長可以遵循以下四個步驟：

一、傾聽：在衝突事件中專心傾聽孩子說話。要解決孩子不聽話的問題，首先就是「不要想叫孩子聽話」，父母以開放的態度傾聽孩子不聽話行為之下的原由，在「有話就說」的前提下，彼此專心、同理、耐心地傾聽對方說話。就如同案例中的小偉，小偉的雙親以同理、陪伴、傾聽取代過去在盛怒下要求小偉「聽話」。

二、溝通：以就事論事的方式進行溝通。在親子衝突事件中，很多時刻會流於爭吵，反而失去溝通的意義。在溝通時，需讓孩子清楚溝通的目標，例如案例中瑪莉母女倆，學會在衝突時，將「我」的情緒先壓抑下來，就事論事地談論事件本身，避免讓情緒的氾濫掩蓋住溝通訊息的內容。

三、了解：協助孩子了解目標是他的，父母是指導者。父母需了解孩子的特性、氣質、興趣與表達方式，才能幫助他達成目標；知道孩子的困難，才可能協助孩子克服，並且抱持著合理的期待來與孩子進行相互了解。就如同案例中的小敏，在父母協議離婚的溝通過程中，父母與小敏在彼此尊重下達成相互的了解。

四、負責：允許與鼓勵孩子自己做決定、自我負責。親子在相互了解之下，協助孩子建立自己的目標，鼓勵孩子去做，讓孩子承擔自我決定的責任。父母可提供各種選擇，並接納孩子的決定，讓孩子在沒有外在壓力下自由選擇；當孩子選擇之後，鼓勵孩子自我信賴，感受自己是各有能力的人。讓孩子有自信、自我價值感地去實現自我決定。