

讀書會——你會聽、孩子就肯說

出納兼社工助理-吳玲容

內容摘要

「你會聽，孩子就肯說」這是一本能夠讓父母進入孩子世界，也讓孩子進入父母的世界，甚至可運用於任何人際關係的一本親職教育聖經，書中提供了許多切合實際，符合情理，清楚易懂的方法，家長們可運用書中的妙方改善親子日常相處的品質，讓這個快樂的親子交集為家庭帶來真正的合諧。

現今，不論是哪一種家庭模式中的家長，所承受的壓力與罪惡感都超越了過往；家長們在職場與家庭分身乏術，必須在一天完成 48 小時的工作，面對自己重視的人，大家都努力的來滿足這些人的期望與需求。再加上現在的消費文化不斷以物質性的價值觀念轟炸孩子，所以不難想像像今日的父母為何會如此的惶恐與不之所措。本書沒有辦法回答所有父母所面臨的問題，但是肯定可以從此書中取得扎實的後援，本書提供了各種策略幫助家長對養兒育女的挫責感，以明確的方法幫助他們設立規範並灌輸他們價值觀，以具體的技巧讓家人在外來的負面影響之下，依然維繫著親密的關係，並提供可用的語言，讓家長能嚴格卻慈愛地對待孩子，同時也對自己寬容。

思考與建議

花了兩個晚上的時間讀完了「你會聽，孩子就肯說」這本書，此書讓我學習了許多新的原則，練習新的技巧並建立新習慣，這是一本值得推薦給大家一再閱讀的好書，即使我們在閱覽完畢以後沒有辦法馬上釐清並吸收那麼多，但為了破除過去那些代代相傳，於事無補的說話方式，並讓孩子傳承我們所創造的新模式：一種他們將終生受用的溝通模式，讓他們面對朋友，同僚，父母，伴侶，以及有一天他們的孩子，所以我們大家可以試著學習、改變。「你會聽，孩子就肯說」書中的內容實在是非常的充實，尤其是還穿插一事兩面溝通方式的圖文解說，讓我閱讀起來更是輕鬆易懂，以下是我所彙整出的親子溝通六大妙方如下：

一、幫助孩子面對他的感受

1. 孩子的感受需要被接受與尊重。
 - ◇靜靜的，專注的傾聽。
 - ◇運用「喔！嗯！這樣啊！」等用語認同孩子的感受。
 - ◇替孩子說出他的感受。「看來這真令人沮喪」
 - ◇用假設的方式實現孩子的願望。「我真希望你能馬上把香蕉變熟給你吃就好了！」
2. 你可以接受孩子的感受，但某些行為必須受到限制。
 - 「我知道你很氣弟弟，用嘴巴跟他說你要他怎麼做，不要用拳頭。」

二、讓孩子跟你合作(5大技巧)

1. 描述狀況，描述你所看到的，或是描述當下的問題
2. 提供資訊
3. 用最簡單的字表達
4. 說出你的感覺
5. 寫紙條

三、替代懲罰的方案(七大方法)

1. 請孩子幫忙
2. 表達強烈的不滿(但不要抨擊孩子)
 - ◇我的新鋸子被丟在外面淋雨生鏽，我很生氣。
3. 說明你的願望
 - ◇我希望你用完我的工具之後，要完好如初馬上歸回原位。
4. 指導孩子如何進行補救
 - ◇你要繼續使用我的工具，然後歸回原位，或是你要放棄使用這些工具的權利？你自己決定。
5. 讓孩子做選擇
 - ◇孩子：「工具箱為什麼鎖住了？」父親：「你自己告訴我為什麼？」
6. 採取某個行動

◇我們該怎麼做，才可以繼續讓你使用我的工具，而我要用的時候也能夠隨時找到？

7. 讓孩子承擔他的偏差行為所帶來的後果

四、鼓勵孩子獨立自主(6大技巧)

1. 讓孩子做選擇
 - ◇「你今天想穿黑色褲子還是紅色褲子？」
2. 尊重孩子的努力
 - ◇「有些罐子很難開，如果你用湯匙敲敲蓋子，可能會有幫助」
3. 別問太多問題
 - ◇「你回來啦！」
4. 別急著提供答案
 - ◇「這個問題很有趣，你覺得呢？」
5. 鼓勵孩子善用家庭以外的資源
 - ◇「去問問水族館的老闆」
6. 別剝奪孩子的希望
 - ◇「你想參加戲劇演出啊！這應該是很不錯的經驗」

五、稱讚孩子(別給孩子評分，而是運用描述性的語言)

1. 描述你看到什麼
 - ◇「地板很乾淨，床鋪鋪好了，書本也都整期排在書架」
2. 描述你的感受是什麼
 - ◇「進到孩子房間，就感覺到很舒服呢！」
3. 針對孩子的優良表現，做一個簡短的結語
 - ◇「你把不同的比分別放在不同的盒子裡，這就是井井有條！」

六、解放被定型的孩子(6大方法)

1. 找機會讓孩子看到自己的另外一面。
 - ◇「這個玩具從你三歲時玩到在，看起來還好好的像新的一樣！」
2. 製造機會，讓孩子改變對自己的看法
 - ◇「莎莉麻煩你用螺絲起子把抽屜把手拴緊一點」
3. 讓孩子不經意聽到你稱讚他
 - ◇「雖然打針很痛，他還是乖乖伸手，沒有亂動」
4. 以身作則
 - ◇「輸了真討厭，但我要有運動員的精神，恭喜你贏了」
5. 記下孩子每一次特殊的表現
 - ◇「我記的有一次…」
6. 當孩子的言行又依循著他被定型的角色，把你的感覺(或是你對他的期望)告訴她
 - ◇「我不喜歡你這樣，你雖然很難過，還是應該有運動員的精神啊！」