



## 如何與青少年子女溝通？

【2005/12/25 民生報】【記者蘇秀慧／報導】

青春期的孩子常常不願把真正的感覺告訴父母，如此一來，父母可能會失去許多原本可以幫助子女成長的機會，政大心理系教授鍾思嘉表示，如何增進與青少年子女的親子溝通相當重要。

如何增進與青少年子女溝通？鍾思嘉提供父母五個基本原則。

### 一、要表達接納的態度。

很多父母認為如果接納小孩子的行為，小孩就會依然故我，因此，大多數父母都是採取「不接納」的方式面對子女，結果導致孩子不再跟父母談心，選擇獨自面對問題。鍾思嘉指出，接納的重點是一定要表示出來，可以身體語言或是語言表達，讓孩子感受到真正被接納，並進一步協助孩子解決問題，幫助其度過青少年期的一些痛苦與失望。

### 二、表達積極傾聽。

傳統父母總是習慣說教、指揮、命令、威脅等，積極傾聽可以減少孩子「被否定」的害怕，這種方式代表了關愛。而當孩子透露他的心聲時，父母要聽得出來孩子是不是遭遇困難了。

### 三、在溝通中，運用「我」的訊息。

父母宜多用「我覺得……」、「我聽得到……」、「我認為……」等語句表達。

### 四、給予適切鼓勵。

許多父母吝於或疏於給孩子適切的鼓勵，特別是在溝通過程中，要求多過於徵求他的同意、苛責多於讚許，適當地把握鼓勵的原則，溝通的結果多半能趨於積極、正面的行為導向。

### 五、訂定規範。

在生活的競賽中，父母是教練，孩子是球員，親子間不妨共同訂定一套彼此都能接納的遊戲規則。規範必須是幫助孩子步入成熟和獨立，協助他預防和糾正錯誤，讓孩子知道如何自己下決定，學會自動自發地對自己的行為負責。

