孩子渴望的標的，通常落在「愛」只要連結彼此送出愛的訊息，亦能讓孩子對自己的行為有所省知

本文摘自「未來Family」  作者：李儀婷

孩子的成長是以每半年為一個蛻變。每一次蛻變，總有許多行為或思考模式會改變。許多行為受到荷爾蒙牽動，不自覺就表現得衝動不受控。只能溫暖陪伴，以更穩定接納的對話，才能讓孩子有所覺知。

行為是冰山最上層顯露的部分，也是父母透過眼睛就能看到的確切表現。

然而這個確切的表現，卻也是最讓父母迷失判斷的部分。許多父母看到孩子哭鬧，就只想處理孩子哭鬧的行徑，卻忽略此一行徑只是孩子表達的一種方式，真正要關注的是行為底下隱藏的訊息。

不過，即使理解冰山，孩子的成長是以每半年為一個蛻變。每一次蛻變，總有許多行為或思考模式會改變。許多行為受到荷爾蒙牽動，不自覺就表現得衝動不受控。不自覺就表現得衝動不受控，只能溫暖陪伴，以更穩定接納的對話，才能讓孩子有所覺知。

 **難以理解的行徑**

三三從七歲的某一天開始，與我的相處經常處於戰爭邊緣，毫無理由。她顯得異常孤單，又容易動怒，而我卻無法探索出她行為背後的緣由。

很多時候，她不要我說話，不要我提醒，希望自己完成所有事情。只要我稍微提醒，她就會為了挑戰我而猛力回擊。

例如晨起，她會坐在床緣發呆，此刻我若提醒她該穿衣服了，她會立刻不高興的回應：「本來就想要快，現在被你一說，我就愈想慢慢來。」

又或者，我總會提醒氣管敏感的三三，在冷天出門時，記得圍上圍巾、戴好口罩、穿上背心、外套等，然而三三不是滿不在乎，就是裝沒聽見。有次更發生了一件使我百思不得其解的事件，讓我非常錯愕。

 那天，我開車帶三三、川川兩姊妹去吃飯。回程時，坐在後座的三三突然伸手指向我的左肩，對我痴笑著說：「媽，你肩膀上有衛生紙耶！」

我扭頭一看，發現左肩上真有一小撮擰皺了的衛生紙。

由於當時三三感冒，鼻涕橫流，前一分鐘她才拿衛生紙擦拭鼻子，因此我問她，「這是你用過的衛生紙嗎？」

三三搖頭說：「不是。」 我幾次詢問，三三皆以堅定口吻說：「真的不是我，你誤會我了。」

由於三三就坐在我後頭，擦拭過的衛生紙在我左肩上，怎麼想都覺得不太可能是坐在另一側的川川所為。因此當我稍微提高聲量，再次詢問三三，三三則回以委屈的臉哭訴：「真的不是我。」

由於車子在行進間，我也只好按捺住性子，處理好衛生紙後繼續開車。

幾分鐘後，三三和我聊起一位朋友A。我一時沒聽清，於是向她確認她說的A，是否是我所想的那個媽媽。

三三此刻卻改口說：「不是，你講的是A，我講的是另一個B啦。你怎麼會弄錯了呢？」 我很困惑，因為我明明聽見她喊A的名字。 多次確認後，三三矢口否認她剛剛有提到A。 坐在旁邊的妹妹聽不下去，跳出來大呼：「剛剛姊姊真的是講A，媽媽你沒有聽錯。」 三三一聽，立刻耷拉下臉，憤怒的說：「我剛剛明明說的就是B，你們都聽錯了啦！媽媽你為什麼都不相信我？」三三為了證明自己的委屈，情緒激動的指責我不信任她。 我一邊開車，一邊想著三三的行為，這究竟是怎麼一回事呢？

愈想，情緒就愈來愈湧現，感覺委屈，感覺憤怒，感覺受騙……

那個時期與三三的互動，讓我有著深深的疲憊感，因此當內在情緒汩汩湧出，我即刻察覺自己的狀態非常不穩定。我選擇不再開口說話，只是專心開車，關照自己內在情緒變化。（啟動內在的自我安心護法）

 **以愛與穩定陪伴**

快到家時，心緒穩定多了，因此我決定在不脫離「陪伴」孩子成長的情況下，坦白告訴三三我的決定與感受。

我：「三三，這陣子……你是不是覺得很委屈或孤單呀？覺得媽媽很嘮叨？甚至覺得媽媽不是很了解你？」（核對）

後視鏡裡的三三，默默不語，但看得出她的眼眶有些紅。

我：「三三，我要你知道，我是愛你的，而這份愛，不會改變，會一直一直跟著你。但是，最近媽媽感到非常疲憊，因為我知道，你不喜歡媽媽提醒你，很多時候你都裝作沒聽見。連今天，我明明聽見你說的是A的名字，但你卻執意說是我聽錯了，我突然間不知道該怎麼和你相處了。媽媽決定，不再主動嘮叨或關心你。但媽媽也希望在我不嘮叨之後，你能擔起照顧自己身體的責任，因為我真的很擔心你的健康。你要記得，媽媽很愛你。」（連結渴望）

我用愛連結三三，也給三三無限的自由。

 愛，是冰山層次裡的「渴望」。只要身而為人，渴望的目標就會一致，分別為：愛、自由、價值、自信。換句話說，渴望，全人類目標都一樣，是奠定人的基石。而幼小的孩子渴望的標的，通常會落在「愛」，因此只要對孩子送出愛的訊息，也就等同連結了孩子的渴望。

進了家門，我平靜的領著孩子回家，不再主動和三三說話。晚上時分，全家人如常生活交流，我也一直安靜處理著孩子的各項事物，只要三三不主動和我說話，我便靜靜待著。

睡前，我意外收到三三的兩張紙條，一張是以便條紙寫成，一張是衛生紙。

便條紙上三三的字跡，寫著：「媽媽，我愛你。對不起。」

另外一張衛生紙上也寫著：「媽媽，對不起，就算你不跟我講話，但你要知道，我很愛你。」

收到這兩份訊息，我回應三三：「三三謝謝你，媽媽很感謝你寫了愛媽媽的卡片，媽媽也非常愛你。」

我的愛與穩定的陪伴，換來了三三愛的紙條。

 **在和諧氣氛下溝通**

當天夜晚，三三與我和解了。

三三向我坦承：「媽媽，你好厲害喔！很多時候你跟我說話，我都裝作沒聽見。當然，有時我真的是沒聽見，但大部分時候，我是真的故意不理你……媽媽，你怎麼知道我假裝沒聽見？」

我告訴三三，人和人的相處，有時候是非常敏感的。感官能在第一時間接收各式的訊息，感官直覺告訴我，你有聽見，只是不想理會我。

我問三三：「能告訴我，不想理我的原因嗎？」（核對） 三三回答得很簡單：「因為你講太多次了，我覺得有點煩。」

我提問：「講太多次了啊。那麼應該講幾次才不算多？」（核對目標）三三說：「一次。」

我又問：「萬一那一次你沒聽見呢？」（核對） 三三說：「那兩次好了。超過兩次，我就覺得太多了。」 我點頭，理解三三的邏輯。

但我仍舊很疑惑：「媽媽擔心你氣喘，所以會要求你穿衣服、戴口罩、圍圍巾。但是媽媽提醒幾次以後，你不是沒聽見就是聽見了卻沒有動作，我應該怎麼處理，你會覺得比較好？」（核目標）

三三聳肩：「你再提醒我就好啦！不過我也不知道怎麼做比較好，有時候我就是會忘記。」 我再次點頭，表示知道了。

由於情緒已經安頓，和三三對話時，也特別能接納三三的狀態。因此對話過程中，我沒有任何期待的答案，只是單純好奇著她的想法與認知。

和解的氣氛很美好，我遂利用這和諧的氣氛，詢問三三：「今天你執意說我肩上的衛生紙不是你丟的，能告訴我這麼做的原因嗎？」（核對）

三三笑著說：「沒什麼啦，因為我覺得很好玩。」

我苦笑：「三三呀，有一件事情，我必須告訴你。媽媽非常信任你，你的每一句話，我都無比的相信，當全世界都不相信你說的話時，我會是唯一那個相信你的人，我想做那樣的媽媽。三三，你希望我做一個相信你的媽媽，還是希望我是個不相信你的媽媽？」

三三毫不遲疑的說：「我當然希望媽媽永遠相信我。」

我說：「是啊，我也希望不管發生什麼事，我能一直站在相信你的位置上陪著你。但是，這個信任感必須建立在平時相處上。如果你經常跟我玩說謊遊戲，也許你覺得很好玩，但慢慢的我就會開始懷疑你說的每一句話，究竟是好玩（騙我），還是說真心話？長久下來，就會影響我對你的信任。這是你要的結果嗎？」（核目標）

三三搖頭，與我確認了這絕對不是她想要的結果。 她接著表示，以後不會再和我玩這類遊戲，以免我混淆了。

很多時候，親子溝通的時機，一如兩性關係的溝通，兩造之間都亟需仰賴其中一方的平穩與接納。

而在親子關係中，又更仰賴大人的平穩來進行溝通或對話，因此衝突發生當下，父母若能覺察自己內在出現煩躁或怒氣，讓問題跑一會兒是必要的。直到覺察自己情緒緩和，再與孩子進行溝通，會較為順暢柔和。

許多戰爭有時找不到緣由，一個衝動或一個喜好造就了行為，進入青春期的孩子情況將更嚴重，因為受荷爾蒙影響，衝動的行為更是層出不窮，沒有來由情緒便升到最高點，湧現出父母無法理解的怪異行為。

這時候，寧靜與覺察是必要的。適時的安靜，讓彼此都有了沉澱的機會與省思的時光。