仁愛國小 115 學年度第一學期 親職教養文章

如何改善親子關係？

釐清引起衝突原因，建立舒適愉快的親子互動

發布於 2024 年 03 月 27 日 出自 綻芯安和心理諮商所

文/蘇琪琪 諮商心理師

「我也想跟孩子進行有意義、有趣的親子互動，可是每當我開口，孩子都只是低頭滑手機，或是簡單回應，似乎沒有要和我聊下去的意思」，相信上述狀況是不少家長的煩惱，而進行良好的親子溝通，與孩子打造正向親子關係確實也是不簡單的功課，究竟該如何在繁忙的生活中，平衡與孩子間的相處，進而更理解孩子的想法，拉近彼此距離？現在就跟著本文一起來了解與親子溝通有關的大小事吧。

什麼是親子溝通衝突？親子溝通衝突的情境分享

首先，我們先以一個親子溝通衝突的個案，來告訴你什麼樣的狀況屬於親子溝通衝突：

小芳是一位勤勉的上班族，與丈夫共組雙薪家庭，撫育一兒。平時由於夫妻倆上班繁忙，孩子大多在才藝班與補習班度過，假日才有機會相聚互動，但隨著孩子逐漸長大，小芳發現兒子越來越常沈浸在手機或電腦的世界裡，有時候看到父母就戴上耳機，彷彿在拒絕自己，即使小芳嘗試和兒子對話，想關心他學校的成績和未來的發展，兒子都以「喔」或是「嗯」回覆，讓小芳感到溝通無力，卻不知道如何是好。某天小芳偶然見到兒子接起朋友的電話，兒子一改態度有說有笑，更讓小芳感到心酸「我為這個家做牛做馬，卻感覺不到基本的尊重，只有冷漠和疏遠」，且即使每每嘗試坐下來溝通，也會因為許多小事而以爭執或是冷戰收場，達不到好好互相理解、說出自己內心想法的目標，為此感到很苦惱。

為何親子間會出現溝通衝突？常見的親子溝通問題與原因解析

上述案例是許多現代家庭中常見的現象，也是親子關係逐漸惡化的前奏。在臨床實務的現場，我們往往會發現以下幾個問題：

1.雙方缺乏陪伴和理解

相處是關係的基礎，許多親子缺乏時間相處，平時各過各的，到了需要溝通的關鍵時刻，才會發現對彼此不是很理解；加上溝通中很可能伴隨自己的期望和訴求，不論是孩子希望父母聽到自己的要求，或是父母期待能夠和孩子建立有效的規範，在互動時會感到困難，並以失敗收場。

2.親子溝通技巧不佳

當父母和孩子之間的溝通出現困難時，孩子容易對家長的關心和詢問反應冷淡，而父母則可能感到無法有效地與孩子溝通，因此使雙方容易產生衝突，導致溝通更加困難，無法理解彼此的立場和感受，從而造成誤解和衝突。有些負面的溝通風格，例如指責、批評、責備等，也會加劇衝突和疏

遠。此時，要有效的聆聽彼此的觀點或感受是非常困難的事，可能導致雙方無法有效地處理問題和衝突，使問題持續存在或惡化。

3.情緒化和責備的態度

在多次溝通無效時，我們很可能產生沮喪和挫折感，特別是當對方表現不尊重、不理解或不配合時，更會讓人感到憤怒和惱火。在困難的溝通中，人們可能會感到焦慮和不安，擔心溝通失敗或造成更大的問題，而當我們無法得到理解或支持時，心中的孤獨感也會隨之提升，再加上遲遲難以順利解決問題或改善情況時，更可能讓人出現無助和無能為力的感受，不過事實上，以上這些情緒在困難的溝通中都是很常見的，重要的是學會管理和應對這些感受，包括冷靜地處理情緒、尋求支持、尋求解決問題的方式等，如此才能確保溝通的有效性和建設性。

想要拉近親子間距離怎麼做？6個改善親子關係的技巧分享

1.提高互動時間的質量

雙薪家庭的家長通常工作繁忙，平時能夠陪伴孩子的時間並不長，此時與孩子共度高品質的時間便成了相當重要的事。在與孩子相處時，可以選擇進行有意義的對話、參加孩子的活動、一起進行興趣愛好，例如：定期的家庭聚餐、遊戲夜或戶外活動等，這些都是有助於加強親子關係，讓共處時間更有意義的活動，在有限的時間裡促進家庭成員之間的情感連結和溝通。

2.暫停表達自己、先以傾聽為主

衝突的產生，常常是雙方都急著要對方理解、傾聽自己，但想讓與孩子間的溝通更有成效，我們應該先暫停表達自己，以傾聽孩子為主，當父母給予孩子充分表達的機會，不僅能更了解孩子的想法，也能讓孩子感受到被尊重和重視，進而更願意開放和分享自己的想法和感受。這種積極的傾聽態度有助於建立親子之間的信任和情感連結，同時也提高了溝通的效率和品質。因此，暫停自己的表達，先專注於傾聽孩子的想法和感受，是促進良好親子溝通的重要策略之一。

3.強化溝通技巧

父母和孩子之間不同的價值觀、觀念、興趣和溝通風格等差異，可能導致溝通變的困難，且難以理解對方，此時，積極聆聽、清楚表達自己的感受和需要、避免責備和批評等的對話技巧，以及尊重彼此空間和個人興趣的態度就是十分重要的事。

4.嘗試互換角色與立場

父母可以嘗試站在孩子的角度思考，在成長和發展的過程中，孩子可能正在尋找自己的身份和價值觀，或正承受著學業、社交、家庭等方面帶來的壓力，這些都可能導致他們與父母產生意見上的分歧，並導致溝通困難，但並非刻意標新立異或與家長唱反調；同樣的，孩子可以嘗試站在父母的立場思考，發現父母其實只是因為擔心孩子的發展或因經濟、家庭責任等產生壓力而變得情緒化，因此才無法平和地與孩子建立良好的溝通。當家長與孩子都能夠體諒彼此正在面對的困難，相信雙方就能夠給予多一點的空間和關懷，增強溝通中的理解和接納。

5.表達情感和需求

當雙方能夠坐下來，平靜的互動時，可以嘗試分享自己的感受和需求，並鼓勵對方也表達想法和心情，這有助於建立彼此之間的理解和尊重。當父母自己能夠坦誠地表達情感和需求時，孩子也會更容易模仿並學會如何表達自己，同時，父母也可以鼓勵孩子表達他們的情緒，包括喜悅、憂慮、悲傷等，不論是透過日記、繪畫、寫作或口頭表達等方式來陳述自己的情感都可以。須注意的是，在過程中父母應該留意並尊重孩子的情感和需求，避免試圖評價或改變他們，如此才是真正尊重孩子、接納不同觀點的表現。

6.給予鼓勵和正面回饋

鼓勵和正面回饋對於孩子的成長和自尊心的培養非常重要。 當孩子做出積極的行為或努力時，及時給予明確的肯定和稱讚；而當他們正在面對挑戰或困難時，堅定而溫和地表達對他們的信心與理解。而在給予孩子稱讚時，也要留意給予具體的回饋，與泛泛的讚美相比，具體的回饋更容易讓孩子理解自己的優點和成就，並且真正感受到家長的肯定與鼓勵。