

給家長的一封信_親子溝通

喂~老師，我的小孩最近都沒有跟我聯絡，他是不是在學校失蹤了，你可以幫我找找嗎？

老師，每次跟我家人聯絡的時候，我都覺得他們管好多，不太想跟他們講我的心事，他們都不想聽我想講的，只會一直說他們以前怎樣怎樣……

從家長的視角及大學生的視角分別來看親子的溝通發生了些什麼事情，何以以前可能無話不談(或至少還能聊上幾句)的親子關係，從上大學之後就開始起了微妙的變化，感覺愈來愈不瞭解彼此，父母親愈想要用力靠近子女，卻發現反作用力愈大子女愈想逃開因而感覺氣餒；子女也不知道該如何和父母好好說話，因此只好選擇用閃躲的方式暫時逃離。

如果從父母端來看，從孩子出生以後，有絕大部分的心力都是放在孩子身上的，也投注了相當的資源，希望孩子能健康平安成長。我們並非一開始就學會當父母，而是在跌跌撞撞的經驗中學會如何跟子女相處。

1. 花一點時間關注你現在的狀態

子女離家到大學就讀不只子女本身需要適應，父母親也需要多一點時間去調適自己的身心，包括學習孩子離家後可能出現的空巢症候群。原先可能天天都將焦點放在孩子身上，一下子突然失去了重心，不知道如何關心遠在外的孩子？又或者即使孩子留在家鄉讀書，大學的生活形態與過往高中/職有所差距，設限太多孩子的反抗不知道該如何處理？這時候邀請你先問問你自己，是否也做好了陪伴孩子一起上大學的準備，是否可以用更開放一些的心態接納孩子的改變，以及面對孩子的改變自己能否有所調適。

2. 換位思考

爸媽們，你是否能回想起從小到大是如何與你們的父母互動的嗎？你是否也在不知不覺中複製了從小父母親對你的方式對待你的子女呢？如果小時候的你並不喜歡父母親這樣對待，那麼，你的子女是否現在也像鏡子一樣反映出他們的情緒和行為呢？

如果時光倒退回你的 18、19 歲，你覺得那時候的你個性如何？你會希望你的父母如何與你相處？當時候的你遇到那些困難，好希望父母可以幫忙你些什麼？

3. 放下一些些的成見，空出一些心理空間聆聽孩子要說什麼

「我吃過的鹽比你吃過的米還多」，相信這句話應該大家耳熟能詳吧！不可否認有時候為了要管教孩子，父母總是需要拿出比較大的權威和站在比較高的位置，使用舊有、慣用的方式和子女對話。但是孩子現在長大了，開始有自己的思考、經驗與判斷了，這樣的溝通方式與站的高度，還適合這個年紀的子女嗎？身為父母的你是不是愈來愈覺得挫折？

因此，誠心的希望父母不妨嘗試先暫停說出平常你習慣拿來說理、管教的那些話語，挪出你腦中部分的空間去聆聽看看孩子沉默、回嘴等行為背後真正想要

說的話是什麼?要改變自己舊有的模式真的很不容易,但是願意嘗試才有機會!可以使用的詞語包括「你可以說說看你的想法嗎?」、「你遇到了困難我感覺到了你的苦惱,願意說出來我們一起討論嗎?」

4. 適度的關心而非全面的掌控

孩子會跟你討論他在生活中、學校裡遇到的問題嗎?你自認自己夠瞭解你的孩子嗎?如果孩子跟你提出他所遇到的問題,你通常會怎麼回應他?父母親都希望可以幫忙孩子解決他遇到的困難,但是要站在什麼角度、出多少力氣幫忙,卻是個大學問。

前面提到,孩子長大了,需要學會自己處理問題。因此父母親必須從走在前面引領孩子解決問題的位置,變成與他同行的人,再慢慢往後退讓孩子自己獨當一面去解決問題。所以,大學階段的父母,正是需要扮演與子女同行的角色,聆聽孩子的困難,聽聽他想怎麼解決,再和他分享過去你成功的經驗(別忘了你的經驗也是很寶貴的!!),這其中很重要的一點,如同前面的第三點所提,也是需要清空一些心理空間,不帶成見的去慢慢聆聽孩子要說什麼,而非很追求效率自願自的說完想說的,然後要孩子照你說的去執行。

或許開始的一次、兩次還是會被孩子拒絕,但是請父母們如果你的心裡是真的願意多靠近孩子,那麼就放慢腳步以陪伴的心情陪孩子跨越一道道的難關吧!

現在的年代父母難為,在此要跟您說聲辛苦了!!親子關係一直都是為人父母者終其一生需要去體驗、學習、成長的平凡卻又高深的議題!!學生輔導中心願意與您一起關心孩子的心理健康,共同打造友善成長的校園環境,成為您與孩子的堅強後盾!!

參考資料:

張念慈(107年11月12日)。大學生被養成小學生「直升機父母」要學會放手。民104年9月5日,取自 <https://reurl.cc/j8WWy>

楊俐蓉(107年11月12日)。溝通方法對了,親子關係自然好。民102年3月28日,取自 <https://reurl.cc/83vvd>

心理師 Rachel(107年11月12日)。和大學生談親子溝通。民102年5月27日,取自 <https://reurl.cc/LbW1a>

教育部家庭教育網(107年11月12日)。教育部家庭教育網。取自 <https://moe.familyedu.moe.gov.tw/Default.aspx>