當孩子不和你說話

作者：[王意中臨床心理師](http://best.parenting.com.tw/bloggerlist/atozwyc)

「湯爸，你不覺得這陣子阿湯都不太和我們說話，你不覺得怪怪的？」

「嗯，不說話很好啊，我還嫌他吵耶。」

「你這爸爸是怎麼當的？孩子不和父母說話，你還覺得是好？我看你快愈來愈不認識你的孩子了。」

「湯爸，你不覺得矛盾嗎？我們看著孩子一天一天的長大，不外乎希望他能夠慢慢形成自己的想法。可是我們對於孩子的想法這件事，似乎也開始害怕、擔心、焦慮起來。」

「有時，我一直都在想一件事。我自己對於阿湯有自己的想法這件事，到底在擔心什麼？煩惱什麼？或許我們應該偷笑、感到高興才對。畢竟他也開始漸漸長大有著自己的主見，與對事情的看法，這不是很棒的一件事嗎？」

**★孩子我們熟嗎？**

我常不斷在提醒自己與為人父母一句話「孩子我們熟嗎？」試著把這一句話做為自我檢測親子關係的探測器，能夠讓你我不斷地自我覺察親子之間的關係，同時思考該在哪些點上進行溝通與調整。

親子關係疏離，有時讓孩子某種程度的叛逆強度更加被放大。面對孩子，我可以說多久？這是一種自我的練習。試著說說看，檢視一下對孩子了解的程度。這也是我為什麼強調，叛逆其實正在訴說著一種親子關係的狀況。「我們有話說嗎？」

**★你多久沒聽我說話？**

想一想，親子之間，我們是說多聽少，還是說少聽多。面對青春期的孩子，調整一下互動的方式，讓我們的耳朵、我們的心靜下來聆聽，眼前孩子的聲音。試著給自己一個漸進式的挑戰。例如這一週試著讓自己每次聽孩子說十分鐘，下一週再逐漸延長時間至十五分鐘、二十時分鐘，如果孩子想要和你說話。試著算算你可以聆聽多久？

**★你一定要怎麼做？**

如果孩子主動詢問你的想法與意見，這時，你的即時回覆是很重要的一件事。試著讓自己採取「分享」的態度，就像你在臉書塗鴉牆上的留言或回覆。很自然地，主動分享你的看法與感受。但提醒自己，說的時候，盡量減少要求孩子一定要怎麼做。話裡藏刀（要求），總是容易傷了彼此的關係。

**★讓孩子把話說完**

練習不要打斷孩子說話，如果你真的衝動想要開口說，試著讓自己的雙唇緊閉。如同遺忘了開門的密碼，或想像緊閉的鐵捲門。這是需要你的自我控制，讓孩子把話說完。別忘了，有時孩子選擇不說話，往往是我們一開始不斷地要求他，或不知不覺地中斷他的話。不要忽略了，壓垮孩子不想和我們說話的最後那一根稻草。

**★說了沒用？**

孩子不想和我們說話，或許我們可以想想是否孩子說了，但沒用。特別是當青春期的孩子想要表達出自己的意見時，或許從父母的眼光來看是不成熟。但是當你直接給予否定時，則孩子每一次的對談，就是一次自我感覺的削弱與被否定。

「反正說了也沒用」如果連你自己也曾經有這樣的念頭，是否也會降低你想要溝通的動機呢？請留意過去與孩子之間的對話，會不會都是流於單向式？單向，沒有回饋。單向，無法共鳴。單向，孩子乾脆關起門來，緘默就出現在你眼前。否定，乾脆把門關上。

**★低氣壓管教**

當長期處在低氣壓的管教方式下，有些孩子選擇黯然接受，在如此單行道的親子關係互動下，或許選擇緘默也是一種調適的方式。這時，你將更難接近與了解眼前的孩子在內心裡會是什麼想法與感受。

如果我們的要求像大霸尖山一樣，橫在親子溝通之間，又不讓孩子有登頂一探究竟的機會，孩子乾脆索性從馬達拉溪登山口掉頭往觀霧就走。陌生與疏離，也就這麼漸漸地在彼此之間成形。

**★家是心靈的港灣**

你或許正抱怨著眼前青春期孩子怎麼不想和自己說話，也深深為此感到沮喪。家，如果是一座心靈港灣，那我們該如何提供孩子這些溫暖？同理、傾聽、接納這些看似理所當然的事，但真正要落實起來，卻是需要非常細膩的對待。「孩子不願意和我們說話，他的內心到底會是什麼感受？」我們是否可以適度地反映出來？