「停，看，聽」陪孩子面對新世代人際衝突

作者：[黃之盈諮商心理師](http://best.parenting.com.tw/bloggerlist/ivana601)

上半年接了幾場親職講座，會後的半小時是最緊湊的諮詢時間，然而這個時間是最珍貴的時刻。為了把握時間，你會看到家長們紛紛舉手，把握諮詢時間，卻在起身的那刻，突然不知道要從何而語。

有位家長站起來問說「我要怎麼讓孩子更有自制力？」，另一位家長說「怎麼管，讓小孩學會負責？」、「小孩不會跟我講心事，是代表我們關係差嗎？」、「小孩交男朋友，會帶回家，我要怎麼應對？」

我聽到很多爸媽對教養上的忐忑，畢竟孩子少，當然希望給他最好，這些焦急心情都是鼓起提問的決心。尤其，歸結幾位家長的抱怨，其實內容大同小異，有些家長表示他已經對孩子夠好了，卻遭遇到孩子的反彈，自己被怒到莫名其妙，更對自己因為管教而變的面目可憎，更覺得挫折和討厭！

幾位家長一起呼應著問問題，足以拓展一開始簡潔的提問，豐富了提問的內容：「以前我們那個年代，哪有什麼多的錢買書？更不用說有甚麼3C產品？唸書馬都是穿哥哥姊姊破舊的鞋子和書包去，書本都一個傳一個~搞不懂他們資訊這麼多，還有甚麼好抱怨，有甚麼好不滿？」、「你知道我們當時找對象有多嚴苛嗎？像過五關斬六將耶，哪像他們現在交朋友這麼混亂，一下就互叫老公老婆，亂七八糟」、「電動有好玩到不睡覺，到底在幹嘛？我們當年的紅白機就夠玩了，他們怎麼這麼沒自制力。」

爸媽的抱怨中，無意間不斷散發出一種，「我都沒有，現在我都給你了，你還有甚麼好不感恩？」的訊息時，背後有一種匱乏：你們怎麼會這麼不知足，我們已經把最好給你，怎麼會有節外生枝？你敢說你會有甚麼困難？

也因為過去的年代相較於現在時再單純這，所以我們心裡的疑惑和無力感實在好大「到底要怎麼辦？」。這些想法的其實不是沒來由的，但在跟孩子討論時，往往就變成我們和孩子溝通的路障，讓我們更難體會到孩子在這個年代可能遭遇到的困難。

孩子面對的處境和我們很不同，近幾年的三C產品、通訊軟體蓬勃發展，讓人際間的訊息傳遞，變得更立即和迅速，貼圖的訊息簡潔又有力，不但增加人際的緊密和靠近，卻也讓人際的衝突也更多、更劇烈。

光是「LINE的已讀不回」都可能釀成校門口烙人打架的逾犯事件。有孩子因為玩不到3C產品，跟同學沒話題，擔心在同學面前抬不起頭，而偷爸媽錢。或要不到更多的玩樂時間，就對父母惡言相向，甚至是破壞爸媽東西。有些孩子沒在用臉書，沒在使用LINE，不曉得同學用字遣詞的意涵，莫名其妙被排擠。擋也擋不住的人際溝通和衝突，是當初我們始料未及的。

他們現在所遇到的人際困境，也並非我們以過去經驗就能料想得到，或處理得來。如果小看事件的發生，覺得只是小孩子在吵架，這又沒甚麼？那就可能淡化問題的所在。

當我們沒辦法完全以過去經驗處理孩子問題，那我們就應該踩在巨人的肩膀上，運用過去的經驗創意的和孩子一起討論想法，並且和他一起面對新問題。

**我們可以善用「停、看、聽」問問孩子，他怎麼想的**

1.面對這個處境，你最感到困擾的是什麼？

2.在這之中，你其實害怕失去什麼？

3.也基於此，你發現自己重視什麼？

和孩子討論他在意的點，從中看重的價值，再一起訂定約束，並督促他實踐，舉例如下：

1.定時定量地使用3C產品，完全做到給予獎勵和增強。

2.講好在戶外有朋友和親戚一起「聊天」的時候，就要練習多以真實人際的溝通與表達。

3.努力以身作則，給自己也訂定一個使用的限時限量的使用公約，並邀請孩子督促。

4.一起討論在交友上可能遇到的困難和心情，不吝分享經驗，但切記不倚老賣老。

在新世代的人際溝通，問題只會變得更多、更複雜，但過去的經驗也未必完全不可使用。只是，切忌不叨念、不過度倚老賣老，正視孩子第一次遇見問題，都會因新問題而感焦慮。遇見問題，記得我們是大人，一起和孩子想策略，鍛鍊孩子面對問題的能力，練習自制！

我們能給孩子一輩子的禮物之一，就是問題解決的態度和能力。不過度擴張問題，也不小看每個困境，讓困境維持原來的大小，然後，誠實面對，不要插手幫他解決，讓他們練習長自己處理的姿態和手腕。