



親子溝通，世代相傳

作者：本田千織

出處：天下雜誌 親子壹書出版

如同雙親曾經為我所做的，我也不斷提醒自己，在教養孩子時，

要多給予支持、快樂過生活，以及不容用言語表達愛意。

當我有意識地用這些原則教養孩子時，三歲的女兒也跟著潛移默化。每當我煩躁時，她會用溫柔安撫的聲音對我說，「我最喜歡媽媽了。」如果我粗里粗氣地回答「謝謝」，她就會對我說，「媽媽，妳說話要溫柔一點啊。」她會反覆提醒，直到我輕聲回答為止。等到我勉強自己使用溫柔的語調時，很不可思議地，莫名的怒氣也跟著煙消雲散了。

「我最喜歡媽媽了」，是女兒模仿我把愛化諸言語，傳達心意的方法。聽到這句話，心裡倍感安慰。而女兒選擇對我說，「媽媽，妳說話要溫柔一點啊」，而不是「媽媽不要生氣嘛」，更是難得。**因為人在接收到「不要○○」的訊息時，很容易產生負面情緒，所以我平常總是格外小心，儘量使用肯定句。**我不會對孩子說，「好了，不要面向那邊」，而是更具體地告訴孩子，「小紗，要把臉轉向電視這邊喔。」

如果孩子對我說，「媽媽不要生氣嘛……」，我心裡反而覺得，「怎麼可能叫我不生氣！」但是，一聽到孩子說，「媽媽，妳說話要溫柔一點啊」，這樣的話語似乎更具提醒的作用。聽到女兒這樣說，我深深地感受到，**家長對孩子的溝通方法，確實是一代接著一代，由父母親傳承給孩子。**

同樣地，不盡理想的溝通方法，也會照樣傳遞給孩子。我自認為能夠用和緩的態度對待孩子，但如果對象是老公，那就另當別論了。「都已經這把年紀了，自己總該知道怎麼做」的心情，想藏也藏不住。我跟老公說話時，常會不自覺的使用嚴厲語氣：「真是的！爸爸，不可以這樣啦！」於是，我發現女兒也開始對她的弟弟以嚴厲的口氣訓斥，「真是的！小安，不可以這樣啦！」說話的語氣簡直跟我一模一樣！

每次聽到這些話，我除了暗自驚訝，也會溫柔地提醒女兒。「小紗，妳要溫柔教他啊。小安還小，要慢慢教，他才會懂啊。妳要告訴小安，這樣做不可以。」聽我這麼說明，女兒會乖乖地重說一次。可是沒過多久，她又會開始，「小安，不可以這樣啦！」很有趣的，**女兒就彷彿是我的一面鏡子。**相信有很多人都有過跟我一樣的經驗吧？

看樣子，除非她親眼看到我改變對老公的說話口氣，不然她是不會改變的！沒辦法，我只好抱著**「除了教養孩子，也教養老公」**的心態，開始用委婉的語氣：「老公，因為……，要是你可以……，我會很高興的。」

老實說，我也常常覺得，「為什麼連對孩子的爸爸都要這麼小心？真是麻煩！」，但是為了矯正女兒說話的態度，我不得不先改變自己。沒想到，夫妻的關係也比以前好很多。

★讓我與您分享很棒的「滋養孩子心靈的五種對話」，包括了：

1. 愛的話語：「好喜歡你這樣做」+ 肢體接觸，帶來親子之間的幸福感。
2. 打招呼的話語：「早安」、「我回來了」、「我開動了！」，這種日常用語是非常重要的。
3. 感謝的話語：一句「謝謝你」，帶來親子間甜美的笑臉。
4. 請求的話語：孩子很喜歡大人的「拜託」，有被依賴的價值感。
5. 道歉的話語：大人能坦率說出「對不起」，才能養出對做錯事負責的好孩子。

這些都是每日和孩子相處時，必須要教導他們、但卻容易被我們大人所忽略的親子互動。

★身為父母，如果以能讓孩子更幸福的方式對待他們，孩子也一定會以令人感到幸福的方式回應我們。

孩子和父母都能獲得幸福，這豈不是太棒了！★

資料引用：<http://www.parenting.com.tw/article/article.action?id=5039515>

本文摘自《建立愛與信任感的引導式對話法》，本田千織著，詹慕如譯