



逐漸沉默的孩子 談親子互動

新學期開始了，父母期待孩子們升上一個年級後會變得成熟、懂事，然而有時事情不會如你所預期。最近幾個父母不約而同地反應孩子升上高年級後，在家變得越來越不說話，父母有問才會回答，而且應答內容都很簡短，多以「還好、沒事、嗯嗯…」等二字敷衍帶過。想坐下來跟他/她聊聊學校的事情，孩子不一定理會你，總有藉口婉拒，或者隨便講講，想再多了解一下，孩子立刻變身為省話一哥/一姐。父母們不禁懷念起當年孩子主動嘰嘰喳喳報告學校發生的事情之光景，可惜好景不再。也有家長挫折地表示「他/她都不說學校的事情，等到老師打電話來我才知道。」正是所謂一問三不知，二問敷衍了事，三問家長氣/急得快升天。

文 / 李思儀

國泰綜合醫院復健科心理治療組臨床心理師



為什麼孩子不太想跟父母聊天？父母困惑的同時，不妨思考從什麼時候開始親子間的互動變得疏離？什麼原因可能造成此現象？俗話說冰凍三尺非一日之寒，變質的親子聊天時光也非突然造成。若上述問題您心中有答案，恭喜您，重新開啟互動的鑰匙就在眼前，請行動吧！若您實在思不透孩子為什麼不想聊天，但想要改變互動關係，不妨參考以下可能會扼殺孩子聊天動機的行為。

孩子可能反感的聊天地雷如下：



父母經常問課業與成績

孩子容易覺得挫折與困惑，容易出現下面的疑問，例如：難道成績就等於我這個人嗎？為什麼每次都只會問功課寫完沒？父母怎麼不想知道我的其他事情呢？

2 父母不清楚孩子的興趣、時下流行的話題與活動，欠缺共同語言

父母又不知道IG、動漫、電玩、當紅偶像等，沒有共同話題。

3 容易被反駁、否定或被訓話

聊我喜歡的手機遊戲、偶像，他們只會說這些是在浪費時間，不如去讀書，一點都不想知道這些對我的意義。每當我提出想法，十之八九會被質疑與反駁，他們總是不仔細聽我的想法，總以為我年紀小不成熟，應該聽他們的。

4 父母太早下指導棋或干預

我只是說我的座位在教室後門附近，我媽就說大家都會在門口來來去去，這樣容易影響學習，她要跟老師反應讓我換座位。拜託，有需要這樣嗎？這樣同學會怎麼看我？顯得我很沒用，早知道就不要跟她說。孩子的自主性與解決問題能力會隨年齡漸增，太早或過度干預可能會讓孩子覺得不被信任與尊重。

避開或拆除地雷的方法有：

1 與時俱進

主動了解孩子感興趣的流行事物，營造共同話題。

2 耐性聆聽，不急著給評價

暫時放下手邊活動與手機，認真聽孩子說話，而且謹記不急著給建議或提醒，即使你可能會對孩子使用的流行用語或訊息感到陌生、可能因觀念不同，無法很快認同孩子的某些觀點，或者可能需要忍耐孩子的出口成「髒」或態度隨便。請以想要認識孩子的角度耐心聆聽，然後適時給予回應，例如：不錯、嗯嗯、然後、所以？營造讓孩子願意多說點話的氛圍。

3 從多元角度認識、欣賞您的孩子

觀察並欣賞孩子的興趣、喜惡、專長、社交等，進而與孩子有共鳴或聊天話題，減少只聚焦孩子的課業、成績，或者某些令您困擾的行為，減少開啟碎碎念模式。

4 學習接受孩子長大，不再依賴父母

有時，孩子只是需要抱怨，需要你關心，不代表需要你為他們做什麼。引導孩子學習思考問題，解決問題，進而成長，更能協助孩子。而且，自己思考出來的解決方法，執行時的動機較高、心情較甘願，遇到挫折也較不會輕易放棄。

孩子通常有一顆好奇、熱誠、創意、勇敢的頭腦，同時也有一顆敏感、脆弱的心，若能對孩子持續保持好奇與欣賞，減少評價與建議，多些聆聽與接觸，沉默的孩子或許沒您以為的那麼酷。