

## 我們都是在這樣的對話中長大……

### 【國中時】



你心中百感交集，因為你知道爸爸把成績看得比什麼都重要，只是嘴硬而已…印象中一天到晚總是愛「森七七」的父親，是不是不愛我？把生氣想成一座冰山上的小角，底下潛藏的可能是「自卑、被誤會、不被接納、恐懼、害怕、脆弱」等複雜情緒。換句話說，總是愛生氣的父親因為怕受傷，所以先聲奪人，看起來像在對別人生氣，實際上，是在氣自己。

太太一邊覺得老公上班難道會比她帶小孩累嗎？一邊很後悔，明明希望獲得關心，卻用反話把他推開…

在重要人際關係裡，我們往往害怕說出真實的感覺，對方不但沒辦法接住你，還可能從你的痛點上踩下去，久而久之，我們就像蠶寶寶一樣把自己包在一個殼裡，想要的時候說不要，不要的時候又勉強答應，用生氣表達傷心，用眼淚遮掩更深層的恐懼。而且，對方也會做一樣的事情。

### 【結婚後】



### 【當父母以後】



你表面上氣兒子為何不聽話，其實內心裡有一塊地方覺得自己怎麼一個爸爸當得如此失敗…

從孩子看著地板不說話的眼神裡，你似乎看見了多年前，那個在責罵中蜷縮著的你自己…從小，我們就活在「心口不一」的迴圈裡，並把這個不一致一代又一代的傳遞下去。

## 如何與青少年孩子談心

兒子的生活習慣一向不積極，小學時我提醒他一下，他就會去完成，但是現在提醒也沒用，每天吃飯前都要以吵架開場，我叫他吃飯，他拖拖拉拉，三次叫不動，我忍不住就說他兩句，「沒聽到我叫你嗎？為什麼不回應？」「現在怎樣？是少爺喔！要一直請來吃飯？」。

他常回答說：「一直叫煩死了！」，我也很挫折。小時後都不是這樣，怎麼現在都不一樣了？

### 孩子要的不只是保護

以前熟悉的兒子好像變了，變得讓你不安，之前親子互動的模式也失靈了，你很在意和兒子的關係，卻苦惱該如何面對新的親子關係挑戰，其實，這也是很多家裡有青春孩子父母的心聲，孩子從兒童期成長進入人生的另一階段青少年期，父母教育態度是不是也要有所調整呢？

親子關係是一輩子的情緣，可以肯定的是教育態度要升級，父母的眼光不再是放在管理孩子的生活、管制孩子的行為，而是跳脫保護和照顧，以朋友般的態度了解他的感受和想法，幫忙他自我管理自己，你覺得有可能嗎？

### 四個方法，請試著對孩子說說看

1. 我看到你沒來吃飯很心急，怕食物冷了不好吃，我只顧著自己想法，忽略你可能正在忙，這一點很抱歉。
2. 我很關心你的健康，但是你長大了，我相信，你也會關心自己，所以是不是我在吃飯時間前 10 分鐘，提醒你一下，你手邊事情告一段落時你就來吃飯？
3. 0 點鐘我會收拾餐桌洗碗，如果那時候你還沒吃完，就請你幫忙洗自己的碗筷，清潔餐桌，這樣我可以早點休息，你也比較自由安排你的時間。
4. 上高中還習慣嗎？如果有什麼事情需要幫忙，要說喔！我很願意聽你說話，也會盡力支持你。

對青少年來說，朋友是非常重要的，如果我們想分享他和朋友的點滴經驗，更要體認到唯有放下自己的擔心、評價，放下對生活細節的干預，才有機會在親子間創造出更多空間，讓不同的話題出現。

青春期的孩子不再以順從為唯一選項，這不表示他要與父母作對，或讓父母難過，他只想以自己的力量發現自己，這過程難免有錯誤、混亂，畢竟從他律到自律，不是一件簡單的事，父母的理解與陪伴，會在孩子內心形成一個安定的錨，能夠去冒險，也能醞釀出心得。