

## 如何讓孩子聽話~談父母效能

「怎麼讓孩子聽話？」這是父母最常面臨的老問題。身為父母，我們需要孩子聽我們的話並且遵守，否則就無法有效教導他們。當然，讓孩子聽話只是重點的一部份，建立良好的親子關係與家庭溝通模式才是積極的意義。如果能建立親子間的良好溝通，父母不僅可以教導孩子，也可鼓勵他們擁有一個健康的心理。以下提供八個秘訣作為參考：

### 1. 先讓孩子說完

要想孩子聽你所說的，就必須先讓他們覺得你也在聽他們的。如果孩子覺得受到父母的接納，他就更能接納父母的意見及想法。要得到孩子的注意，第一步就是要先注意他、傾聽孩子心裡的話，讓孩子知道你了解並接納他所說的話。例如：當孩子說：「我今天在學校被處罰了！」你可以不用先責備的說：「你是不是又做了什麼壞事？」我們可以先收起「憤怒」，了解孩子想說什麼，也許孩子受了委屈也不定。

### 2. 說「我」而不談「你」

想要孩子改變，最好的方式就是：父母以敘述自己的感覺與希望代替命令與指責。如果父母能簡單向孩子陳述問題在哪裡，相信孩子會主動提出解決的方法。譬如：以「我正在等一通重要的電話」來代替「你講那麼久的電話做什麼」。

### 3. 說出你真正的意思，並為所說負責

不能實現的諾言和威脅會降低孩子對你的信任。很多父母生氣時會衝口而出「你不要再回來好了」、「你在這樣我就打死你」等等具有殺傷力的話，往往親子間的感情也因此瓦解，因此父母們切記：請以客觀、理性的方式來表達對孩子的關心。

### 4. 把話說的越清楚越好

幫助孩子遵行你的話，首重的是：你是否已盡量把話說的清楚、被了解？例如，當媽媽說：「把你的房間收拾乾淨才能出去玩。」孩子聽了急忙跑回房間收拾，他認為他已經做好了，但是以媽媽的標準看來是一點都沒有整理。為了避免這樣的誤會，媽媽可以先說清楚期望孩子做到的是——衣服折到衣櫃中、被子疊好、地板掃乾淨等。

### 5. 使用正面的句子

去做一件事比不去做一件事容易多了，因此父母們可以多用正面的敘述句取代否定句，例如：看到孩子在看電視，希望孩子能念點書時，不妨以「該去做功課了！」取代「不要再看電視了」，這樣的方式也許能達到較好的效果。

### 6. 長話短說，不要長篇大論

父母想說的話很長、要叮嚀的事很多，但請抓住重點，避免漫談與說教，否則孩子會視與父母說話為畏途。

### 7. 適當的語氣與聲調

希望孩子注意聽，不僅要留心你所說的話，更要注意你的表達。合適的聲調是指有重點、溫暖、支持並有強弱之分。強烈急迫的聲調在管教上有其意義，但是最好是在情況真的需要時，才能讓孩子有所警惕，否則一旦孩子習慣了這樣的語調，就會逐漸失去敏察與聆聽他人語意的能力了。

### 8. 有一段輕鬆的時間

父母應該多花一些時間和孩子一起玩，親子間共同擁有一段比較輕鬆的相處時光可以緩和親子僵局，並為良好的親子溝通奠定基礎。輕鬆的時段可以是眼神交流、簡單的擁抱或從事共同的休閒活動等等。擁抱是發展健康關係中最快的一種方式，但大多數家庭卻視身體接觸為畏途，其實溫暖的環境是增進溝通的最佳方法。