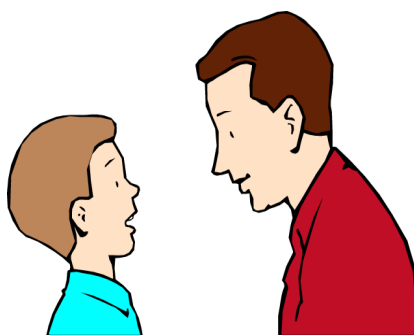


學習與孩子溝通



具體直接的描述

使用正向的語言，把你期待孩子要做的行為表達出來。而且間接與暗示性的描述。

要做什麼

和孩子表達你希望他做什麼，具體的說出來，而非告訴孩子—不要做什麼，不要做什麼。不要過度期待孩子什麼都應該知道，應該會舉一反三，很多情況是我們需要帶著孩子走一次和討論一次，教他們應用的能力。

具體稱讚

孩子做出我們期待的行為，或是孩子聽指令後完成某件事時，別忘了給予孩子具體稱讚，什麼是具體稱讚，就是讓孩子知道，他做了什麼事情，以及他表現的如何，例：哇！媽媽喜歡你溫柔的玩玩具。小朋友則學到“溫柔”玩的方式是被喜愛的。

事實上，這樣的對話可能隨著你的情緒狀態表現或使用在你生活中，但對孩子而言，孩子的認知發展以及自我控制能力尚未如成人般的發展穩定的同時，如何學習給予一個最有效的命令，特別是與注意力控制能力不穩定的這群孩子溝通時，您更是要使用具體有效的指令來做為溝通的媒介。

間接溝通：上面的例子中，第一句話為間接的溝通方式。使用這樣的間接溝通方式，通常會讓把主導權交還給孩子，讓孩子變成操控或控制局面的角色之外，同時還得到一個不是你期待的答案。

如同上面的例子，你不覺得現在是該出門了嗎？如果孩子回應您，不覺得啊！那其實你背後想提醒孩子的美意，會因為這句間接的溝通方式，而模糊錯失了，變成孩子來決定要不要出門了。

批評溝通：第二類型的溝通方式，充斥著批評、責備、威脅、貶低或是其他種表達方式讓家長看起來很有威權與可以控制局面。

- 溝通的方式很多，如何讓我們與孩子的溝通更順暢，又是另一項值得探討的學問。在尚未進入到下面正文之前，試著回想看看您與孩子互動時的溝通方式，是哪一種？

- 倘若孩子在上班時間到了，拖拖拉拉的準備東西，眼看時間已經來不及趕上早上與老闆的早餐會報了，這時您會怎麼與孩子說：

1. 你不覺得現在是該出門了嗎？
2. 你真的很懶，拖拖拉拉的把我的時間都擔誤了！
3. 現在請你準備拿起書包與便當盒，我們要在七點十分出門！

但事實上，這樣的溝通方式，也許一時可以奏效，但孩子沒有辦法學會你真正想要溝通的目的是什麼，孩子只學會因為我媽媽生氣了，所以我要出門，我媽才不會生氣！孩子學到的是聽話後，媽媽就不生氣，但孩子無法學習到時間管理的規則與自我控制這二者之間的聯結。只要媽媽不生氣時，是可以拖時間，媽媽生氣時就不能拖時間。

具體溝通：使用正向肯定具體類型溝通的父母，通常可以表達他們的想法與需求讓孩子接收到，這群父母通常會用清楚直接的方式表達，同時也讓人感受到尊重。這樣的溝通方式把規則描述的很具體且直接，而孩子在這樣的溝通中學會行為規則的結果。

檢示一下，您與孩子的溝通方式哪種類型的比較多，下回試著觀察看看，使用不同的溝通策略，孩子的配合度是否有提升。因為研究與臨床治療都表示使用直接、正向、具體的溝通方式來與孩子互動，能更有效提升孩子聽話行為以及配合度。

我們關心您的健康!

臺北醫學大學附設醫院復健醫學部 02-27372181 # 1241~1244

104/03/30 修