



如何讀懂孩子

在輔導工作上，經常有人問筆者怎樣當個好爸媽，對筆者而言，這絕對沒有統一的標準答案。筆者希望利用以下真實個案，讓家長明白想跟孩子建立良好的親子關係，最重要是必須建立互相信任的關係。

個案：孩子跟父母唱反調

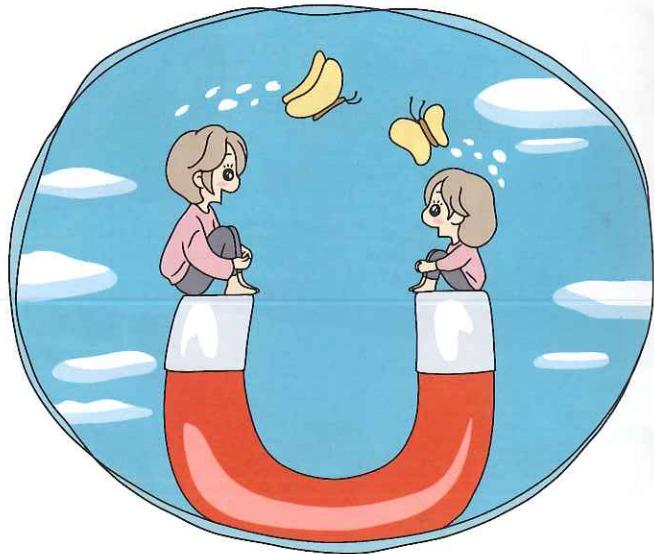
「小明，不要動媽媽的東西！」、「小明，你在揉眼睛，一定是睏了，馬上去睡覺！」、「小明，那邊太多人了，不要去那邊玩！」……這些都是小明日常最常聽到的說話。六歲的小明，讓爸媽很傷腦筋，他們不明白為甚麼人家的孩子，只要父母一句說話、一個動作，孩子便會配合，自己的孩子老是說不聽，叫他不要做的事偏偏要做，總是要跟自己唱反調。以上實錄是來自筆者的一個心理輔導個案。

不理會孩子感受與想法

在面談過程中，筆者先安撫爸媽憤怒、傷心和失望等情緒，再和他們探討孩子唱反調的行為。爸媽驚訝地發現，過往看到的多是孩子的外在，而且多本着「我為你好」的理由，用命令句指揮孩子，而不理會孩子的感受與想法。與此同時，爸媽不約而同地慨嘆自己細緻、體貼的猜想技能，彷彿隨着孩子越來越大慢慢退化了。當孩子還是小嬰兒時，只要一哭，他們便會一邊安撫孩子情緒，一邊透過「怎麼了」去努力猜想孩子想要表達甚麼，是否餓了或尿片是否濕了，以了解孩子的狀態。然而，當孩子越來越大，他們不知不覺地少了對孩子說「怎麼了」。一旦留意到孩子行為稍有偏差，便急着要求及命令孩子。他們覺察自己少了發揮同理心去看孩子的內在，以了解孩子的感受及明白孩子行為背後的想法。

建立互相了解基礎

他們之後仔細一想，想起孩子曾表達爸媽不懂自己，亦漸漸變得不太願意對爸媽說心事。他們意會自己與孩子的關係日漸疏



離，是因為親子之間未能建立信任的關係。他們明白要重新建立良好的親子關係，必先建立信任，而信任則建立在相互了解的基礎上。孩子的每個行為或狀況，都有他們想要表達的感受和想法。站在孩子的角度思考，嘗試讀懂他們的行為，理解他們未表達的感覺，能讓孩子感受到爸媽懂自己，這樣他們才願意對爸媽敞開心房。

孩子不是附屬品

上述個案可說是好爸媽的典範。他們愛孩子，因此希望並且願意學習懂孩子。他們明白孩子不是爸媽的附屬品，而是一個有情感和知覺的生命。當孩子發出任何信號時，他們願意多花一點心思去了解孩子到底怎麼了，這是十分重要的。爸媽不只是照顧孩子的身體，還要照顧孩子的心。身體在安全無虞的情況下，照顧基本需要便好；感受的照顧則要特別用心，陪在孩子身邊的同時，並讀懂他們的感受，當孩子最親近的人，讓孩子能感受滿滿的愛與支持。這是給孩子最大的禮物，更是孩子在成長路上最大的支撐。SP

想認識更多情緒健康資訊？請瀏覽情緒健康輔導服務網頁：
<http://www.ucn.org.hk/?c=ucep>