

好文分享：7 妙招，跟青春期的孩子好好談心

當家中青少年變成「省話一哥」，如何打破尷尬的沉默，讓他願意說出心中真話？其實最佳的策略就是父母也先保持「沉默是金」……

想念孩子小時候，經常嘖嘖喳喳跟你實況轉播在學校發生了哪些事的親密光景嗎？家有青少年的父母，不管感情再好，難免都會有「孩子愈說愈少」的遺憾，甚至連你說的話，他都愛理不理，不知到底有沒有聽進去。美國《Real Simple》雜誌提供父母跟青少年溝通的技巧，讓親子至少能平和共處一室，孩子不會甩頭就走，或躲回房間，並聽進你想傳達的重要訊息。

與青少年聊天守則 1：沉默是金

父母能給孩子最好的禮物之一就是「全心全意且不帶批判的關心」。這在青少年形成自我、轉大人的敏感階段又特別重要，因為孩子的自信來自他的心聲是否被聽見、受到重視。

就算你對電玩、足球一竅不通也不感興趣，仍可以欣賞孩子長大了，甚至比你更懂某件事，因他們的成長、專業而喜悅，並從中聽取他們真實的想法和在意什麼。拋出簡單的問題引他們開口就好，別掉進質詢模式。

想知道孩子的近況，可試著先說：「最近在想些什麼呢？」然後想辦法按捺住主導話題方向的衝動。若希望孩子願意繼續跟你聊天，沉默通常是上策，特別是要忍住批評他、指正他的話語，如「怎麼可以這樣？」「這樣不好吧？」若孩子難過，想抱怨，就安靜聽他講就好，不用打斷，也不用企圖幫他解決問題，多半他只是希望有人能聽聽他的委屈。

與青少年聊天守則 2：牢記「他想得跟我不一樣」

試著耐心聽對方把話說完，用「還有什麼其他可能」的非慣性思考去理解對方的困擾。為什麼會產生對峙或「你根本就不懂我在說什麼」的局面，是因為多數人在聆聽時，注意力都放在「糾錯」，聽不合邏輯或不對勁的地方，然後在心裡開始跟這些疑點辯論，錯過其他訊息。「就是因為你遲到又沒帶作業，老師才罵你吧，」這種聆聽技巧或許很適合律師，但用在家人身上，就有負面效果，聽不到對方真正想傳達的訊息。



有時，我們會很害怕沉默，會不斷跟對方確認「你有沒有在聽？」或催促著孩子「你為什麼不回答？」但安靜一下能讓彼此有空間整理思緒，減少因失言而爆發的衝突。

五撇步，讓孩子聽進你的話：

一、一次講一件事就好：

當你好不容易逮到機會跟孩子講話，想說的事一定不只一件。但拋出的主題愈多，聽的人就愈不容易聚焦，很快就左耳進、右耳出，因此先講最重要的那件事就好，其他的下回分解。

二、避免自說自話：

每講兩分鐘就停頓一下，讓孩子有時間消化資訊與提問，否則就會像疲勞轟炸，孩子也會直接把耳朵關上。

三、選對時機：

避開上學或剛放學最慌張與疲憊的時候，可以選孩子洗完澡、快吃完飯等較放鬆的時候，或跟孩子說你有話要說，請孩子忙完一個段落來找你。這樣，孩子才能專心聽你說話。

四、不要「鬼打牆」：

一直聽重複的話，任誰都會厭煩。若你不確定孩子是否明白，可以問孩子「對媽媽剛說的，你的想法是什麼？」若孩子沒聽懂，自然會跟你確認。

五、抓準結束的時機：

每個人專注的時間不一，有些人是幾分鐘，有些人是半小時。如果你覺察孩子在恍神了，多說無益，就此打住，下次再說吧。