

## 你說·我聽--談父母間教養溝通

都說孩子是父母「愛的結晶」，但新成員的降臨有時也是「甜蜜的負擔」。隨著孩子日漸長大，各式教養問題接踵而來，考驗著我們的溝通技巧以及對自我狀態的覺察能力。然而，每個孩子的天生氣質不同，從嬰兒時期起不同孩子對於相同狀況的反應就不一樣。在談及教養時要著重「對孩子的了解」，唯有在考量孩子個人特質後所產生的教養方式才能真正適合這個孩子。因此，沒有所謂「完全正確」的教養方式，而家長間不同教養模式的衝突也就應運而生。

較常見的衝突議題為價值觀/核心價值的傳承以及教養的方式。前者主導著孩子的生活安排、遇到問題時家長的處理等。後者則是指以何種方式達到前述的原則。舉例來說，有些家長在意孩子的學業成就，有些較強調孩子的生活獨立性，兩人對於孩子的生活安排以及遇到困難時協助的程度就會有差異。當孩子未能達到期待時選擇要「循循善誘」、「恩威並施」或是認為「不打不成器」，則反應家長雙方不同的教養方式。

不少夫妻在面臨上述情境時會發現彼此重視的事物不盡相同，困難達成共識時難免會有摩擦。孩子是敏感的，不論我們觀念上的衝突是否表面化，只要我們心裡未能接納、消化現狀，孩子或多或少都會有所覺察。長期下來，孩子們可能會覺得無所適從、困難建立自己的價值觀，情緒的穩定度也可能會受到影響。此時夫妻間對教養達成某種程度的共識就變得十分重要。

### 從「理解」開始

理解是溝通的第一步，然而，「知己知彼」，理解的對象應先為自己。倘若自己遇到一項教養議題時，感到內在十分激動且不能忍受另一半以其他教養方式介入，應先問問自己「為什麼這件事會引起我這麼大的情緒？」「客觀來說，這件事如果不用我的方式執行，真的會發生大災難嗎？」例如，有些家長會讓孩子在很小的時候就與寵物玩在一起，但看在一些家長眼中這有潛在感染的可能性。這當中沒有絕對的對與錯，只是每個人在看待這件事時緊張的程度不同。如果覺得自己對於某種教養型態非常難以忍受，但客觀來說該教養方式也不算不普及時，可以問問過去有什麼樣的經驗會讓現在的自己對於這件事如此緊張？這麼做的重要性在於，我們可以有所「選擇」，我們不會由著自己的情緒帶著我們做出破壞溝通的事，就像如果有家長非常不能接受孩子和狗玩，在看到伴侶讓孩子與狗玩得非常盡興時可能會發怒斥責，這種情況下我們或許是依著本能對於「感染」的恐懼做出反應，情緒可能會強烈到我們無法控制，失去了思考「或許我能調整(觀念/反應方式)」的可能性。也就失去了以穩定溫和的方式與伴侶協調並說出自己擔憂的「選擇」。

同理，了解自己之後就要試著去傾聽伴侶的心聲，了解他堅持使用原有方式的原因。會不會這是他過去唯一的經驗？會不會他考量的不是目前的狀況，而是後續帶來的影響？時常看到夫妻吵架時各自不斷重述自身的論點，相同的話出現無數次，但完全沒有傾聽、回應對方的想法。此時，兩人處在對立的狀態，很難建構雙向的溝通。如果能將狀態調整為夥伴心態，不爭是非，尋求雙贏，才有可能打破上述的循環。可以先抱持好奇的態度在心中詢問自己「為什麼這件事會引起他這麼大的情緒？」「客觀來說，這件事如果不用他的方式執行，真的會發生嚴重的後果嗎？他在意的是什麼？」將自己回歸成一張白紙，以溫和的態度去探詢，或許可以讓我們更容易了解另一半的想法。

### 溝通的要訣

然而，即使我們對另一半的狀態抱持好奇，但若探詢的方式不當，聽在對方耳裡也可能變成一種指責。選擇合適的方式開啟互動才能讓溝通順暢地進行。

- **選對時間點**—一人在疲累、想睡時較難彈性思考，應在雙方都放鬆的時刻討論。
- **多陳述「我」的狀態**—過程中說話多以「我」為開頭，陳述自己在這件事情中的感受及想法，如：「對於這件事我覺得很受傷。」避免誤用，如：「『我』覺得『你』很過份！」上述句子雖是以「我」字為開頭，但實際上仍是在指責對方，不是在陳述自己的內在狀態。
- **陳述客觀事實，不做人身攻擊**—要做到如此，必須如前述先學會觀察自己的狀態，避免受到負向情緒的控制而說出讓另一半受傷的話。
- **就事論事**—少用「總是」、「每次」等概括性的話語。
- **必要時冷靜一下**—若兩人都在氣頭上，應要有默契先分開冷靜再討論。

### 溝通—我們真的理解了嗎？

常見夫妻倆在爭執時不斷重複相同的話而沒有交集，通常是因為覺得自身的論點、心情沒有被對方理解而又再重述一次。如此重複循環。這種狀況有可能是因為長期生活在一起，我們會以為自己非常了解對方，進而覺得「聽懂了」，但其實只是陷入自認為的理解。而這個理解可能或多或少來自於我們心中還未處理的議題。因此，我們要冷靜下來問問自己，我對於他所講的內容那麼反彈的理由是什麼？我反對的是他字面上所說的意思，或是我「自以為」聽到的意思？才能減少無意義的平行式溝通。舉例來說，一對夫妻在討論女兒的課後安排，爸爸覺得女兒長大了，希望將她的足球課改為英文課。媽媽強力反彈，覺得爸爸在剝奪女兒的童年。爸爸覺得很無辜，因為自己只是覺得英文對女兒的未來較有幫助。後來發現媽媽可能從小在重男輕女的家庭中長大，曾被自己的父親提過「女孩子學運動沒有用啦」，因此才會對丈夫的提議有這麼大的反彈。反過來說，同樣的例子也有另一種可能。爸爸提議要把女兒的足球課改為英文課，媽媽覺

得女兒還太小，可以一到兩年後再學就好。爸爸反彈很大，覺得再晚就來不及了。媽媽覺得很無辜，認為自己不過是想要讓孩子有快樂的童年。後來發現爸爸可能在小時候沒有補英文，自認在學校及工作上的表現不如其他同學、同事。因此希望女兒早一點開始學習英文。可以想像的是，如果兩人都只是堅持著自己的論點，就會變成爸爸一直說「英文很重要」，而媽媽一直說「童年很重要」。前例的媽媽覺得爸爸性別不平等，後例的爸爸覺得媽媽過度鬆散，只想玩。這樣兩人還是沒有交集。

要如何打破這個僵局呢？可以用前段提到的方式先問問自己為何會有如此強烈的反應？協助自己增加彈性。與另一半對話時試著重述、整理他的話，並且同理他的感受。先將重點放在另一半的感受，而非我們自己的訴求，有助於我們沉澱下來，也可以讓另一半覺得自己是被理解、接納的。雙方才會變得有彈性。以上述的例子，我們可以先問問自己是不是很堅持？為什麼要這麼堅持？再試著去了解對方堅持的原因：「你覺得如果現在不…就不行，為什麼會這樣覺得呢？」當對方提出原因時試著去同理對方的感受：「原來你覺得如果她現在不…，就會…。難怪你會這麼緊張」。此時，我們的心思是放在對方身上的，讓自己試著去體會他在該想法下會有的感受，對方比較可能會覺得被理解。有一個指標或許可以協助我們判斷自己是否已能接納和同理對方，那就是覺察自己當下是否「心平氣和」以及「放鬆」？若自己仍在緊繃的狀態，或是內心覺得「你這樣講也太誇張了吧」，很有可能仍在「抗拒聽懂」對方的話語。當雙方都覺得被接納時，才比較可能理性、客觀地來討論女兒幾歲學英文比較好？或是有沒有什麼方式是可以兩面兼顧的？

## 改變的契機

以經驗來說，改變發生在「聽到」或「看到」的時刻。在這個時候，會改變的人大致上是放鬆的，心中幾乎沒有抵抗或緊張的感受。這種狀態比較能夠接收外界的訊息，而非一直否定、排斥。運用前述的溝通模式，有助於協助另一半處於能夠思考、探尋內在的狀態，當然也就較有助於增加彈性。雖然不一定保證以上述方式溝通就一定看得到改變，但至少互動時的氣氛是調和的。在調和的氣氛下試著多以「我」為開頭說明自己在該教養議題上的想法、心情，而非以「你」為開頭說對方做得不好，較能夠被對方傾聽、接納。另外一個改變的契機是能客觀地看到自己的教養方式對孩子的負向影響時，也可能讓家長覺察到需要改變。適時地引導另一半與孩子「談心」，或看到孩子問題行為的前置因素，亦有可能促成改變。過程中切忌使用指責的語氣或態度。有趣的是，有時候改變就是發生在我們不那麼用力要去改變的時刻。

## 在孩子面前

同樣的，維護另一半的尊嚴也是減少其內在抗拒的重要一環。夫妻在孩子面前盡量維持一致的教養，切忌在孩子面前反對及嘲諷另一半的教養方式，這會讓孩子覺得無所適從，或更欲挑戰家長、為反對而反對。

畢竟，我們未來也不會希望孩子在反對我們時說出「你平常還不是一直反對爸爸/媽媽」吧？如果真的覺得另一半的教養方式過當，可以事後私下討論。

### 夫妻是家庭的核心

古人說：「君子之道，造端乎夫婦」，意即欲修身可從夫婦之間的常理開始實踐。可見這是人際相處中很重要的入門基礎之一。家庭中只要夫妻的相處是和諧、愉悅的，大抵上家庭的運作都會很順利，也會有更大的彈性去包容歧異。較極端的狀況下，教養的不一致不過是反應夫妻間的相處問題，因為若在夫妻間直接爆發衝突，後果可能太過具殺傷性，夫妻倆轉而爭執「孩子的問題」較不具威脅。然而，事實上仍是持續夫妻間的角度。想想看，自己和另一半是不是不只有在教養相關的問題上有溝通不良的狀況？抑或是除了談孩子之外，已經不太討論其他的事了？平時經營、累積正向的情感互動經驗會讓彼此有更大的能量面對分歧。多多感謝另一半對家庭的付出，或是點出其改變的正向影響，都是讓家庭更和諧的方法。關係是會互相影響的，既然我們希望另一半有所改變，那就先從自己做起。今天看到另一半時主動笑著向他說一句肯定或讚美的話吧！

臨床心理中心臨床心理師 謝雅琪