

7月「幸福心工程」

前言：即使是小孩也需要被尊重、被聽見、被看見。

大標：孩子需要更多的「被看見」

★李岳庭

臺南大學諮商與輔導學系副教授、台灣輔導與諮商學會國際交流組召集人

為人父母想要維繫有威嚴又親密的親子關係，同時又需要承擔教養責任，尤其教育或處理孩子問題行為的過程中容易有摩擦，這些摩擦很容易勾起彼此的負向情緒，進而考驗親子關係。

筆者在此分享減少摩擦並同時增進親子關係的一個心得：

若有時間，下命令前先同理。在小的地方耐心等待，看見孩子的努力，建立自信及自尊。

這聽起來有道理，但對一般家長來說卻不知如何做。以下是一些小分享。

***別急著教導孩子要怎麼處理事情，卻忘了處理情緒。**

「跟你說過多少次不要這樣做，你怎麼都講不聽！」

直接的責備與怒氣脫口而出，會讓孩子感到挫折受傷，而父母除了氣急敗壞，事後往往會多一些懊惱，會後悔自己語氣太嚴厲、太情緒化，或是言行不夠適切。

懷恩（化名）是個情緒與行動都很直接的孩子，他想跟哥哥一起去打球，卻被父母阻止。他又哭又鬧又急著說明自己的想法、理由，仍無法被父母接受。氣極敗壞之下，他亂丟物品。

懷恩的媽媽既生氣又挫折，只能再三告誡並嚴厲地懲罰懷恩，卻不知道該如何處理他的強烈情緒。

「我知道你很想跟哥哥一起出去玩，被爸媽阻止，讓你很生氣又很難過。」「打球是你最喜歡的運動，在你心情不好的時候打球會讓你快樂，你不知道為什麼爸媽都不讓你去打球，你覺得爸媽都不懂你。」

當我告訴懷恩我明白他的想法、看見他的情緒。瞬間，他的氣極敗壞、委屈被安撫了，甚至能夠冷靜地分享他的想法與感受，並且告訴我他的新計畫，也會再試

著與父母溝通。

孩子在不被瞭解的情況下，直接被迫接受父母的命令，除了一方面期待落空，同時還增加了不被父母（孩子最在乎的人）尊重及接納的負面感受。

***孩子不一定能清楚說出自己的情緒，卻能深深感受。**

「我想要買這個」「我可不可以買那個？」「這個我沒有，可以買給我嗎？」…。筆者曾經帶親戚的小孩去逛街，孩子看到許多新奇的事物，什麼都想嘗試、什麼都想擁有。

「我知道妳很想要這些東西，但是妳可不可以買這些玩具，是需要由妳爸媽決定的。」

孩子沒有哭鬧反而回答我：「我覺得你對我好好喔，你都不會兇我。」

這個孩子也許無法說出筆者與她父母為何不一樣，但是卻清清楚楚地感受到大人對她態度的不一樣。她純真的分享中，其實也提醒我們：那些片刻的相處，不管是你對待她的那份心意或是互動中的情緒，她都深深感受到了。

即使是小孩也需要被尊重、被聽見、被看見。透過反應他的情緒、回應他的想法等過程，他便能感受到自己的想法、需要有被看見，也能從中獲得自尊，尤其當大人能清楚地反映他的努力過程，孩子更會感受到一直有人陪伴著他、看見他的付出與努力。

***看見孩子的努力，能幫助他建立自尊、培養自信**

小芯（化名）只有四歲卻什麼都想嘗試：想自己打開瓶蓋喝水、想自己用筷子夾菜…。然而這年紀有些事還是無法做得很好，有時會打不開瓶蓋，有時會把菜撒得滿桌都是，她同時要承受力不從心的挫折感，還要面對大人的責罰。

「妳知道要這樣開水瓶，妳很努力要把蓋子打開，對不對？」我看見她過程中的用心與努力。

小芯很得意地回答：「對，我知道要這樣做！我要再更用力打開瓶蓋！」

在孩子嘗試的過程中，其實不需要太快給他建議，讓他有一些摸索的機會，反而可以看見他面對挫折或困難時的處理方式，更能從中學習解決問題的能力。我們只需要陪在一旁，確認他的安全，並適時反應他的努力過程，孩子便會覺得自己被相信、被賦予能力及被鼓勵。

唯有經過自己嘗試而得到的收穫，才能帶給他正向感受及建立自己的自信。

當孩子獲得自尊與自信，他便能更勇敢地去探索世界，也能用正向而健康的方式與其他人事物互動。

而培養孩子建立自尊、獲得自信的關鍵，在於「被看見」。

當我們能看見孩子的情緒和努力，並反映給他知道，他就能感受到被瞭解被接納的感覺，同時從這樣的互動中認識自己的情緒及能力，進而建立良好的自我形象。