

本會「品德與教養」講座摘錄

# 對話，改變的起點！

主講／李儀婷（親職教養作家） 整理／蘭小月

父母總想給孩子最好的教育，提到「教養」總是會想：「我在教育孩子時做了什麼？」其實，「做了什麼」並非重點，重要的應該是「看見孩子的需要」，孩子才是核心！

## 為了孩子，自己必須改變

多數人都是有了孩子之後才開始摸索如何當爸媽。在接觸薩提爾對話系統之前，我的教養方式也是沿襲上一代的作法，父親怎麼教我，我就怎麼教我的孩子，而舊式教育最常用威權打罵的方式，藉身體上的疼痛令孩子記住不可以再犯錯。但老二二歲時，因為一次奶茶事件，讓我首度驚覺自己應該改變了。

那天早上，孩子看我喝奶茶也想試，但我不想讓她喝含糖飲料，孩子又堅持要喝，拉扯之間打翻了奶茶，我急著出門，有時間的壓力，想到還得收拾殘局，便生氣責怪她，她卻回嘴：「不給我喝，活該！」這下捅了馬蜂窩。人一憤怒就失去理性，我下意識伸手打過去，以為她痛了就會乖乖聽話、說對不起，沒想到她卻對著我大吼，我加重力道又打一下，孩子踉蹌跌倒，還是拼命對我大叫，我下意識用腳一踢，她被踢倒，正面朝下趴在地上動也不動，我也嚇到了，沒想到她披頭散髮，努力掙扎爬起來，依舊握



▲李儀婷老師談「薩提爾的親子對話」，幫助家長學習對話。

緊拳頭，使盡全力對我怒吼。

當時我非常震驚，警覺到她內在充滿了情緒，她的樣子讓我想起自己十八歲在傳統打罵教育壓抑下，也是有氣無法宣洩、動不動就暴怒的情景，可是這孩子才二歲呀，若我不改變，真不敢想像她將來會變成什麼樣子，再想到母女關係可能會很疏遠，甚至衝突不斷，就十分擔心。當時我的哥哥李崇建已將薩提爾模式運用在對話上，並走出自己的一條路，因此我開始學習薩提爾，希望能改變自己，重建親子關係。

## 修補關係，必經創根過程

薩提爾是一位心理諮商師，有一天他結束一名少女的諮商時，女孩的媽媽剛好走進諮商室，一瞬間在他引導下原本已打開心

房、變得開朗，幾乎可以結案的女孩，一見到媽媽，突然又變回從前畏縮內向的樣子。他回想起以往也曾碰過一些經過諮商逐漸康復的個案，回到社會卻適應不良，甚至比以往的症狀更嚴重。於是發展出薩提爾模式，將不適當的溝通風格分為四種：指責、討好、打岔、超理智，這四種會造成人際的衝突或不平衡，比較理想的方式是「一致性的溝通」。

後來他開始進行家族諮商，因為他發現，在父母沒有改變之前，孩子想要改變是十分困難的。尤其當他的原生家庭有暴力或負面教育傾向，這個孩子不管怎麼努力都是徒勞，除非他長到十八歲之後，有能量去承擔自己的改變，他才能真正成長。

薩提爾對話模式適用於所有年齡層的孩子(包含小小孩)，但每個人的氣質與背景不同，並不是學了以後，問題就會立即改善，它必定得經過一段「刨根」過程，才能把過去崩毀的親子關係修補回來，這需要很長一段時間。我自己在帶領孩子走出來的過程中，看到孩子如何從比較沒有安全感、情緒崩壞的狀態，慢慢走到比較開闊、穩定，感觸很深。

### 學習對話，掌握聽、核、心

如何運用薩提爾的對話處理孩子之間的衝突？首先，留意四個關照順序，由最重要起依序是：內在、界線、規範、方法。

「內在」的意思是，主導者的內心是否平穩？在你準備去解決衝突之前，得先關照自己的內在，如果你帶著情緒進入，並無法釐清、解決問題。「界線」是指人與人間的安全距離，在個人的底限之上發展合宜的互動，在這個關照之下，孩子們吵架，我的底限就是只要沒有生命危險，就不會介入。

第三個是「規範」，每一個地方都有規

範，如學校有校規，社會有倫理道德或法律規範，家庭裡也可以討論設下共同規範，我們家的規範就是吵架不能動手打人。一旦衝突變激烈，為避免打起來，父母就會介入，要求他們分開，在彼此冷靜前不可以碰面，這就是「方法」，也是最後的步驟。

通常爸爸媽媽的困難點在於，我們也是人，也會生氣，偶爾情緒來了怎麼辦？這時請你記得這句話：「讓問題跑一會兒！」如前面孩子打翻奶茶的例子，應馬上告訴自己：「我要離開一下」，離開衝突的現場，離開那杯奶茶，然後問自己：「怎麼了？我是因那杯奶茶打翻感到生氣？還是要處理被奶茶弄髒的地板感到乏力？或者因小孩不聽話而感到不舒服？」讓問題先擱著，不要急著回應，你會想得更清楚，更能明智處理，待情緒平穩後再去開啟對話。

進入對話之後記得：「聽、核、心」這三步驟。「聽」是指「傾聽」，要全神貫注地聽，眼睛要看著孩子，如當下無法全心回應，可以跟孩子說現在正在忙，等一下會找五分鐘時間專心聽他說，而不是敷衍。「核」是指核對，藉由「複誦」讓他有所覺察，完全複誦他說的話，既可以表達傾聽，透過聲調改變，也可以是提問、核對；或「換句話說」，用不同的說法，譬如當孩子說：「哥哥打我！」可以問：「你被哥哥打了，剛剛有發生什麼事情讓你被打嗎？」幫他核對事件經過，不必急著給答案，也許當他說完自己也恍然大悟。

「心」就是用心欣賞，我們要欣賞的並不是事件、分數，而是他的認真、努力、能力表現，通常，你欣賞了孩子的認真，下一次他會更認真，你欣賞他的負責任，他會更加負責。所以在家庭裡推動用心欣賞，心與心的距離會拉近很多，家庭連結力會更強。

