

和孩子好好說話

文／蘇明進（國小教師）

有天去接女兒回家，心裡急著晚上的簡報課直播，六點半從學校接走她時，女兒突然冒出一句：「今天不是媽媽來接我嗎？」我只好把摩托車停在路旁，等著女兒打電話給媽媽確認。

電話裡，女兒怎麼樣都講不清楚，寒風中又餓又冷的我，語氣中多了些指責。掛上電話後，一路上我們兩人都沒好氣的互相回話。女兒生氣了，跺著腳，接著頭轉向一邊，不發一語。

「這樣也會生氣？」、「竟然跺腳，這樣騎摩托車很危險耶！」當下我覺察到自己在生氣。

我扭頭看著她，我知道她也在生氣。

她一定在氣我語氣不太好：「早上出門，媽媽就是這樣說的啊！」、「我有好好講啊！聽不懂我有什麼辦法？」、「到底在急什麼，要不然你自己來打電話？」

她需要的是我好好說話，需要一個有耐心的爸爸，需要我跟她說聲對不起、是我誤會她了。

這樣的父女相處，根本就不是我想要的。我想要的是：她覺得她是被愛的，她覺得有一個耐心陪伴她的爸爸。

所以，我轉頭跟她說：「對不起，我剛才的語氣真不好。我太急了，講話凶巴巴。」她沒有任何反應，我繼續向前騎。

騎了一段路，我又轉頭說：「對不起啦，你願意原諒爸爸嗎？」「嗯！」這次她點點頭，回應了我一聲。

「此刻你的心裡舒服了嗎？」我再次確認。

她說：「我的心裡舒服多了。」嗯嗯，



我也點點頭。

此時，她主動開始說話：「我好餓哦！你可以把剛才的食物先給我嗎？」於是我們又開始交談，剛才的不愉快氣氛完全煙消雲散。我很開心的是，她又是那個甜美的女孩，而我又可以是一位有愛的爸爸。

■ 同理心練習（以本文為例）

1. 覺察自身的情緒

「這樣也會生氣？」、「竟然生氣到跺腳，這樣騎摩托車很危險耶！」覺察我在生氣。

2. 同理他人的情緒

她也在生氣。

3. 同理他人的認知

「你誤會我了。」、「語氣這麼差，要不然你自己來嘛！」

4. 同理他人的需求

她需要我好好說話，需要一個有耐心的爸爸。

5. 化為具體的行動

「對不起，我太急了，我剛才的語氣真不好。」覺察之後，真誠跟孩子道歉。 ❀