

給家長的一封信

親子溝通與互動的藝術

親愛的家長，您好：

很榮幸貴子弟在嶺東科技大學就讀，迎來了第三年的大學生活，而我們是嶺東科技大學的諮商與潛能發展中心(簡稱諮商中心)，時時關懷著學生的心理及需求，期待新學年能與您一起為孩子的成長努力。以下主題是關於親子溝通的相關知識，提供給各位家長參考，幫助家長們瞭解孩子的內在需求，同時也讓家長們能得到鼓勵和支持，願意共同面對親子溝通的這門藝術，為更好的生活而努力。

孩子通常在想什麼？

在大學階段，孩子由於老師、學長姊、同儕、打工伙伴等等群體的認識，開始對更豐富、多元的生活型態而感到好奇，包含看見了不同家庭背景、生活經濟、學習成就、就業、個人特質等等的價值觀念，這會為個人帶來不少的認識與衝擊，因此，家長更需要協助孩子去瞭解他自己個人的需求是什麼？想法及價值觀是什麼？適時幫助孩子成為一個可獨立判斷、自主的大學生。

孩子的心理需求

1. 渴望得到普同感：孩子在與同儕中互動中，最希望被他人認同或是找到歸屬而不孤單，所以當孩子發現到自己的家庭或生活經驗，

是與其他人差異過大的時候，容易感受到被孤立、被異樣眼光看待或不被接納的感受，適時讓孩子理解「看見差異」是適應群體的一部分，給予普同化的理解，讓孩子能被支持是重要的。

2. 面對理想與現實，常處於矛盾：當孩子適應大學生活之後，其實開始會思考自己的目標與方向，例如每個月想要賺多少錢、選修哪些課程、對感情與生涯的經營、個人能力特質的培養等等，但有時因經驗不足或思考不周，所設訂的目標太過理想或不符合現實，導致孩子處於挫折或無力的狀態裡，影響孩子再去修正目標的動力，又或者促使孩子害怕追求理想，選擇屈就於現實，因此適時協助孩子看見理想與現實的落差，調整矛盾的心情，可以幫助孩子妥善運用自己的能力追求合適的目標。
3. 作決定為增加生活的掌控感：孩子隨著生活經驗的成長與瞭解，為了獲得更多的自主和掌控感，通常會期待能自己作決定，若父母習慣干涉或過問，較容易引起孩子的不耐煩，當然若孩子什麼事都不講，也較容易讓父母擔憂和猜疑，相反地，也會有些孩子不習慣自己作決定，期待別人或師長能幫忙，因此，透過生活中各項大小事的決定，能幫助孩子思考作決定所要承擔的責任及規劃，父母不妨站在尊重的立場，適時給予些想法，同時又不干涉選擇，讓孩子多些嘗試，此時更能讓孩子覺得被關心和重視。

父母可以做什麼？

身為家長，最擔心自己不懂孩子的想法，害怕與孩子漸行漸遠，常常努力做了些什麼，試圖挽回孩子對父母的信任，又或者是努力用Line或電話增加與孩子互動的機會，也不見得能達到期望中的樣子。倘若能在適當的時機關心孩子，簡單的幾句話，都比千言萬語，來得更貼切和有力道。

父母的角色與功能

1. 接納孩子自主並非放任：父母與孩子在情感上，會經歷反抗、矛盾到感謝的過渡狀態，這可能會讓父母感覺難受、衝突和不被尊重，反倒是父母的包容和開放，能幫助孩子自主，而放任只會令某些孩子不安和被忽略，若能適時給予想法，反而能讓孩子學習思考與獨立。
2. 表達「我」訊息：父母常自己承受孩子獨立後所面臨的心理和生活壓力，有時表達的話總不如預期，例如習慣問孩子「你在忙什麼？假日一點時間都空不出來嗎？」但心裡想說的話，也不過是「我想要你回家多走動，讓家人看看你，免得太擔心。」，善用這樣的「我」訊息，能增加親子彼此的瞭解，也能避免落入爭執。
3. 成為陪伴的力量：所謂「陪伴」指的是，父母能陪著孩子面對生活上的挑戰或困境，不帶著批評、壓迫和控制的態度，在孩子有

需要的時候，能提供依靠和協助，畢竟，大學生在人生這條路上的成熟度、準備度，或許稍有些不足之處，父母能做的，也只是陪伴在旁，無法替代孩子，若父母個人的焦慮不安又投注在孩子身上，只會成為雙方額外再負擔的身心壓力，因此，父母只要能成為令孩子安心、穩定的支持，並且讓孩子相信自己能做到，這份安定的力量就足夠了。

相信大學生活能為貴子弟帶來豐碩的學習，豐富他們的視野與歷練，以上訊息提供給各位家長參考，為親子之間帶來「心」的可能，期許孩子能乘風踏浪、勇敢逐夢。

謹祝您事事順心。歡迎您隨時賜教。肅此順頌

鈞安

嶺東科技大學諮商與潛能發展中心 敬啟

電話：(04)2389-2088#1742、1743

地址：台中市南屯區嶺東路一號 亞萍館一樓