

投稿類別：教育類

篇名：
通不通有關係

作者：
林雅鈴。私立光復中學。綜 261 班
莊恩嘉。私立光復中學。綜 261 班
何好萱。私立光復中學。綜 261 班

指導老師：
曾瓊瑩老師

壹、前言

一、研究動機

現今的社會中，親子關係也因為 3C 產品的普及而慢慢的遠離，即便在面對面的餐桌上也依舊莫不吭聲，如今孩子們不像以前的人一樣，會一起玩、聊天等，相信家長們也知道時代的變化。當孩子們和和氣氣玩在一起時記得要習慣性的稱讚鼓勵他們(Elizabeth Pantley, 2010)。青少年總是無法主動跟父母溝通，因為青少年們會有叛逆期這個關鍵，容易的把一些事物隱藏起來；但是他們可能沒有想到家是避風港，是溫暖的地方，家是會保護你不受他人欺負的地方。家是世界上唯一隱藏人類缺點與失敗的地方，它同時隱藏著甜蜜的愛 (George Bernard Shaw, 2015)。人人都需要家庭給予的溫暖，照顧與愛，這也就是我們於家庭經濟的意義與目的。

由於 3C 產品每個人每天都會接觸，但又不能不讓他接觸，解決辦法有許多的，例如：如果不互動就把手機沒收限制時間，家長要隨時關心自己的孩子，不讓他沉迷於網路，吃飯時間盡量別讓小孩滑手機，因為他不會認真吃飯而是專注於看手機，在吃飯的時候聊聊天增進與家人的情感，這些都是很好的辦法，能控制小孩玩 3C，又能防止小孩沉迷。兒福提倡「333 家庭守護」第一個 3 是與孩子擁抱三十秒，第二 3 聆聽孩子說話三分鐘，最後和孩子活動三十分鐘 (簡志娟, 2015)。這個簡短的方式可以讓家長更了解青少年，青少年更認識家長。

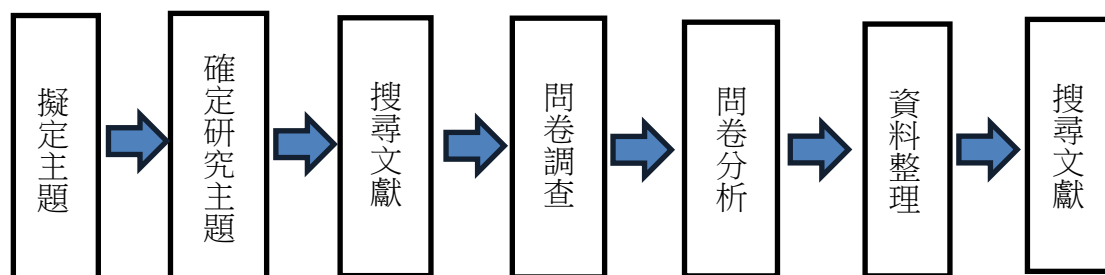
二、研究目的

- (一) 了解造成父母親與孩子溝通不良的原因。
- (二) 探討促進親子溝通的方法。
- (三) 如何傾聽對方的想法。

三、研究對象

以新竹市光復中學高中生為研究對象。

四、研究架構



圖一：研究架構

貳、正文

一、親子溝通的現況

我們在不同文化制度與社會的轉變下，現代人對家庭的觀點較為寬廣、自由及彈性，目前來說因為電子設備的普及造成家庭中的家長跟孩子中的互動日益減少，家庭的經營，不如企業經營一樣又強烈的目的、計畫與組織，必須要透過計畫或方法來預定目標，而是能讓生活需求得到滿足，生命得到滋潤與成長，我們必須要做的事聊解父母與青少年真正的想法，孩子不是父母的所有物，該給孩子的是愛與教導，而不是支配與命令。

二、傾聽的重要性

青少年們對家長總是甚麼都不說，但是他們小的時候通常什麼事情都會告訴家人，隨著年紀增長，到了青少年叛逆期，通常會敷衍了事的回答父母「你很煩」等。如果父母知道自己孩子感到挫敗，我們很清楚，問題不在於孩子，家長若不願意傾聽，這扇溝通的門仍是關閉的（陳志恆，2016）。所以父母要把心房開啟，去傾聽孩子們遇到的困擾，若孩子告訴你遇到的煩惱後，你還不去幫忙他，那麼他之後不管預到什麼事情都不會說出來，因為他知道就算他說出來也沒有用，家長們應該要時時刻刻的去傾聽孩子、關心孩子。

三、和諧關係技巧

「怎麼樣的對話時間才是適當的呢？」關於這個問題事沒有答案的。其實人有的時候只要說一句話就可以把當下的事情解決，有的時候要講好幾個小時才可以。重點是要完全集中，專心的跟他對話。對方可能不會接受，甚至有可能會強烈反彈，情緒也會受到傷害，所以人一定要從體貼對方的心為出發點（姜琴珠，2015）。不管做什麼事都要先站在對方的立場思考，因為當立場對換後會發現他的難處，會更明白他為什麼這麼說。

（一）行動往往「說」得比言語更大聲

非語言的溝通比語言的溝通更有力，用口說話一定會無法互相了解，原本已經要和好的但是因為態度不好反而吵的越兇，青少年很難跟父母原因在於對青少年來說，父母親，基本上就是他的情緒沙包。因為在意形象和同儕，青少年在外面情緒通常比較壓抑（楊俐容，2011）這個時候就需要父母主動去問孩子，又或是讓孩子找個性趣，能讓他發洩情緒讓壓力不會這麼大，但通常把事情說出來會比較好。

（二）良性的溝通

青少年通常會想跟父母好好的溝通，但是會因為父母的不諒解或是看法不同而

起爭執，當父母想要跟子女說些個人的事，可是卻企圖用有文化的、理性的方式來表達，便會發生這樣的事（Jesper Juul，2015）。父母或其他大人通常會用些孩子聽不進去的方法來要求孩子，孩子便會用自己的方法來處理，這樣衝突就會發生。為了避免衝突的發生必須要有良性的溝通才能改善，如果真的快要吵起來就先冷靜下來，想想看是哪裡意見不同，這樣就可以跟孩子達成共識建立良好的關係。

（三）善用適當的溝通技巧

根據學者專家指出溝通有單向和雙向兩種溝通。「單向」是「你聽我說」、「寫信」（潘家群 2016）單向溝通重要的是「傾聽」但在過程中不要講一些孩子不喜歡聽得，或是找他們喜歡的事物；「雙向」是面對面「諮商」、「你聽我說，我聽你說」，在充分的對話，找到雙方的「交集」以及可達成的「平衡點」（潘家群，2016）雙向溝通代表的是可以找出父母與孩子的溝通的共通點並且輕鬆地聊天，而不是在有壓力的狀況下聊天。依照數據統計雙向溝通比單向溝通較為有效。

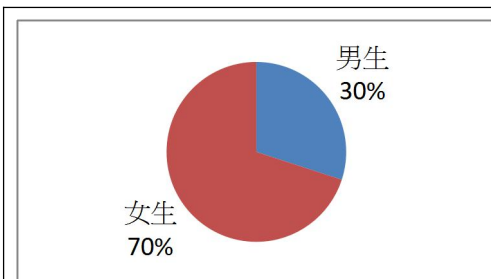
（四）傾聽孩子心裡的聲音

想要解決孩子的問題必須傾聽他們的求救，要了解他們的問題所在找出與孩子共同解決的方法。讓孩子有發洩情緒的管道且可以說出自己的想法，孩子會發洩情緒代表已經快要崩潰或是對你放下心防，但是如果用了相反的方式會有不同的總結。

四、問卷分析

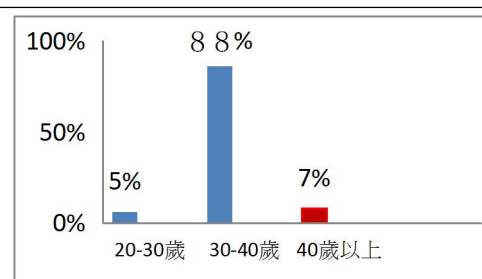
為了解父母與青少年溝通的問題，我們針對青少年和家長分別進行問卷調查問卷調查。本次問卷共發了 300 的問卷，其中青少年有 250 張、家長有 50 張。以下是問卷分析結果如下：

（一）基本資料



（圖一）家長性別

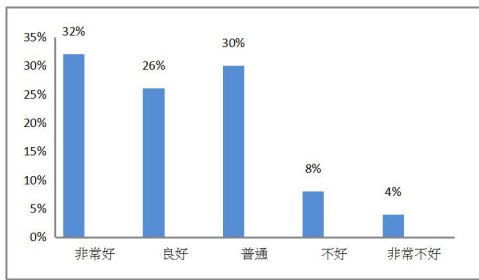
受訪者問卷以女性為主，70%女性 30%男性。



（圖二）家長年齡

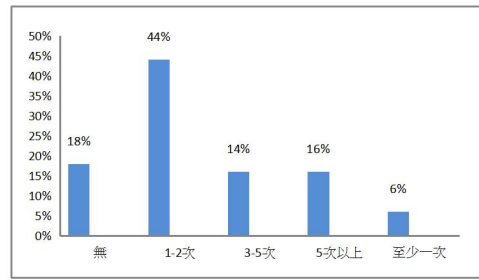
受訪者以 30 到 40 歲數偏多占了 88%，並且大部分有小孩者為主要受訪對象。

通不通有關係



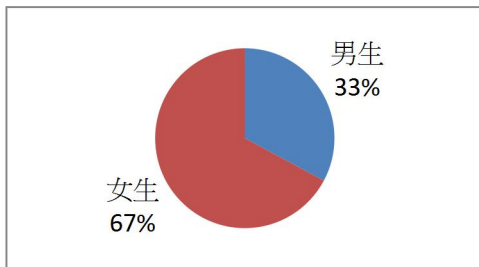
(圖三) 父母與祖父母關係

圖三顯示為家長之前與祖父母的關係，從中可以發現以前的父母與祖父母的關係非常好占 32%。



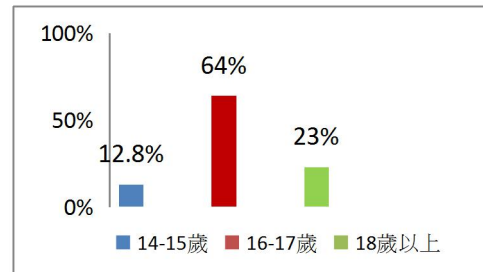
(圖四) 家長跟祖父母每星期聊天次數

從圖四可知，家長和祖父母聊天 1-2 次居多占 44%，但是也有沒和父母聊天的人占 18%。



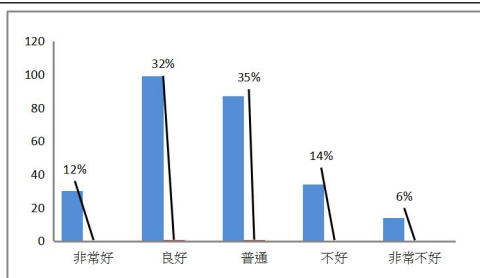
(圖五) 青少年性別

受訪者問卷以女性為主，67%女性 33%男性。



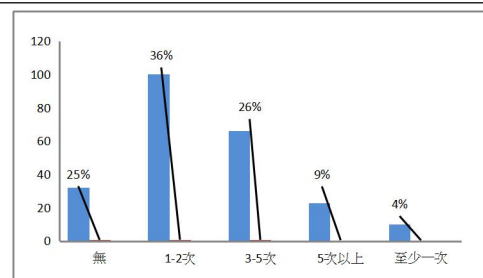
(圖六) 青少年年齡

本問卷以學生為主，16 到 17 歲較多填寫者，占了 64%，18 歲以上的較少。



(圖七) 青少年與父母關係

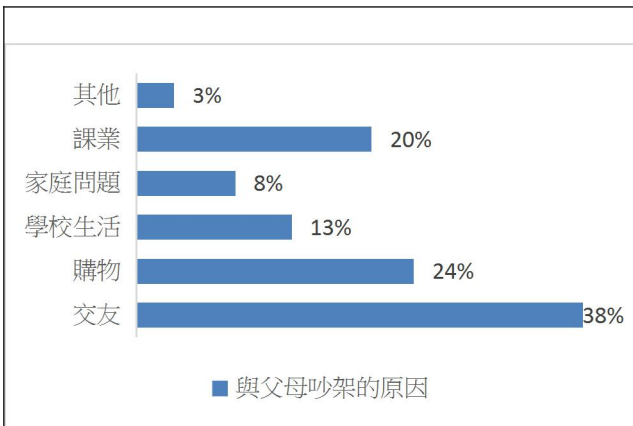
根據圖表七可知青少年和家長的關係大部分為良好到普通，良好占了 32% 普通則是 35%，但也有和家長關係不好的，就是我們要的對象。



(圖八) 青少年跟父母每星期聊天次數

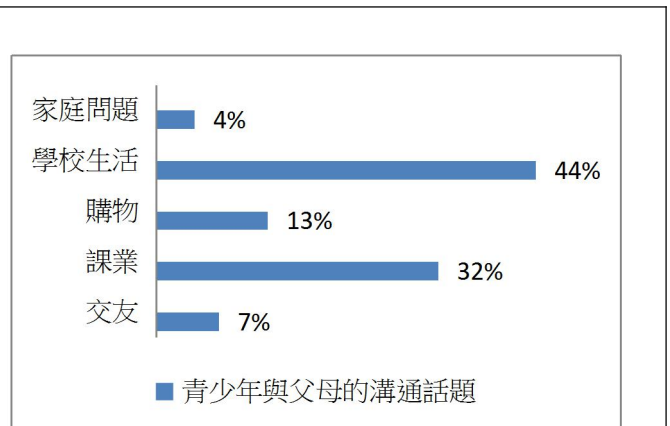
根據圖表八可知青少年年與家長一星期溝通大部分為 1 次聊天居多 1 次占了 40% 其次為 3 到 5 次多占了 26%。

(二) 問卷內容



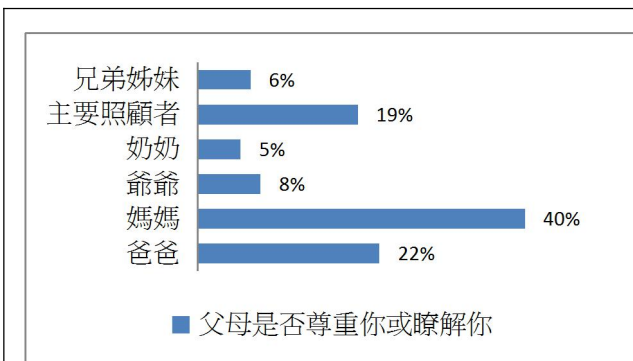
圖九：與父母吵架的原因

從圖中的知青少年與父母吵架最多的原因是交友占了 38%。其次購物占了 24%再來是課業占了 20%，，有多數的學生大部分與父母聊天都是用 3C 的媒介溝通，使相處時間變少。



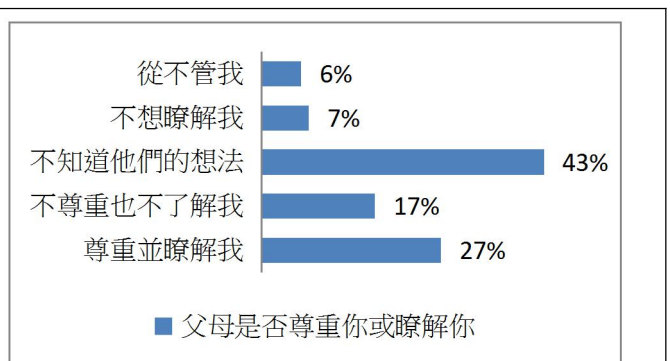
圖十：青少年與父母的溝通話題

從圖示十中發現目前的青少年跟父母說話的內容大部分是關於學校生活占 44%，其次是課業，最少的是交友狀況占 7%。



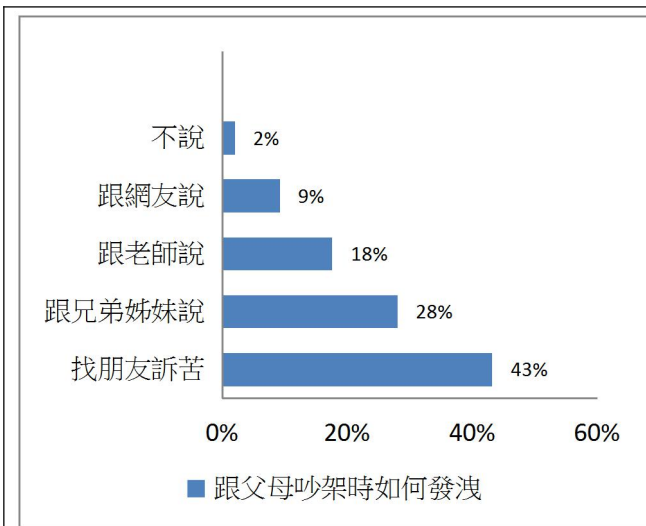
圖十一：青少年最常跟誰吵架

根據圖十一可以知道青少年最常吵架的人是父母占 62%，兄弟姊妹占 6%，奶奶占了 5%，爺爺占了 8%，爸爸占了 22%，主要照顧者占 19%，媽媽是裡面占最多的占了 40%。



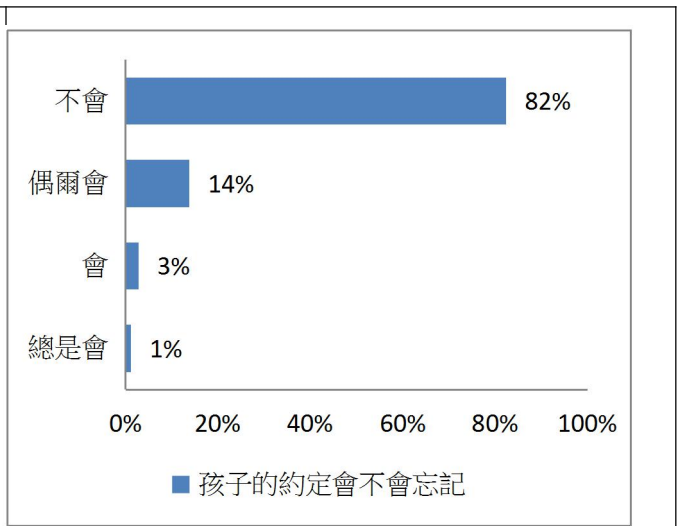
圖十二：父母是否尊重你或瞭解你

根據圖十二可以知道父母是否尊重你，從不管我占 6%，不想了解我占 7%，不知道他們的想法占 43%，不尊重也不了解我占 17%，尊重並了解我占 27%。



圖十三：跟父母吵架時如何發洩

根據圖十三可知現在年輕人不說占 2%，跟網友說占 9%，跟兄弟姊妹說占 28%，跟老師說占 18%，找朋友訴苦占 43%。



圖十四:孩子的約定會不會忘記

根據圖十四可知父母跟孩子的約定會不會忘記，不會占了 82%，偶爾占了 14%，會占了 3%，總是會占了 1%。

參、結論

我們透過這次調查發現的事情大多數的青少年不喜歡和父母溝通的原因是因為多數家長無法當面的溝通，導致溝通有障礙，讓青少年們放棄溝通，選擇用情緒表達想法或是發洩，這樣會導致青少年與家長的隔閡，甚至會出現會有青少年離家或是做犯法的事請，家長自己覺得明明原本是那麼乖巧或是不會頂嘴的孩子怎麼變成這樣，讓家長開始離婚分離，完全不看問題到底在哪裡。有些青少年是無法人跟父母無法好好的溝通或是聊天，這就說明了每位家庭的不同和每個家庭成員的差異，家人是無法選擇的但可以選擇聊天傾聽對方、溝通來改善彼此之間的關係。

在現今社會裡多數的青少年大部分都是這樣肢體來表達的，所以導致有眾多的青少年誤入歧途，只因為沒有家人的關係與陪伴，所以避免發生這樣的事情家長必須多多陪伴自己很久沒有聊天的孩子，體諒他們的叛逆，家長一定曾經對自己的父母有這類似的事請，為何要再演練一遍呢明明是花個一兩小時可以完成的事情為甚麼要讓家破人亡讓信福美滿的家庭關係不再和諧，所以請聽孩子的想法吧。

肆、引注資料

伊麗莎白.潘特利、李永怡（2010）*用對方法，教出懂事小孩*，台灣台北市：信誼基金出版社。

姜琴珠（2015）。*跟青春期孩子如何對話？他肯聽、你不氣*，台灣新北市：大是出版社。

通不通有關係

簡志娟（2015）。家庭教育。新北市：啟英文化事業有限公司出版。

丘引（2014）。青少年的叛逆都是 5%惹的禍。台北市：城邦文化出版社。

潘家群（2016）。與子女溝通的 1 2 個原則。親職專刊，台南市安南國民中學輔導室。

楊俐容（2011）。6 招打開青少年情緒的黑盒子。親子天下，2018 年 9 月 20 日，取自。
<http://happyrainy.pixnet.net/blog/post/89574329-6>

附件一

親愛的家長您好：

我們是光復幼保科的學生，我們想藉由這份問卷了解「父母與青少年的問題」，希望能借用您幾分鐘的時間來協助我們完成這份調查表。此問卷採不記名方式，僅作為小論文研究之用，請放心填寫，謝謝您！

新竹市光復中學幼兒保育學程學生：何妤萱、林雅鈴、莊恩嘉 敬上
指導老師：曾瓊瑩 敬上

一、基本資料：

1.您的性別?

男女

2.您的年齡?

20-3030-4040 以上

二、問卷內容：與父母的溝通

1.國中、高中時是否常常跟父母溝通？每星期幾次？

無1-2 次3-5 次5 次以上

2 國中、高中時有沒有因為曾經跟父母吵架而離家出走？

無有

3.國中、高中時跟父母關係是否良好？

是否還好

4 跟父母吵架完之後會難過嗎？

非常同意同意無意見不同意非常不同意

三、問卷內容二：與兒女的溝通

(如果沒有小孩以下問卷可以不用填)

5.跟小孩的關係是否良好？

是否

6.曾經與父母吵架次數？

0 次1-2 次2-3 次4 次以上

7.家中孩子的年齡？(可複選)

1-11 歲12-18 歲18 歲以上

8 對孩子提出的要求和約定的事,您會不會忘記或不關心?

不是有時是常常是

9.您覺得和孩子之間溝通的障礙是什麼？

孩子不聽話思想觀念和價值觀念不同溝通技巧的方式不當各自成長環境不同存在代溝不能客觀理解對方父母專制獨裁其他_____

***** 問卷結束，謝謝您的填寫！祝您身體健康、闔家平安 *****

附件二

親愛的同學您好：

我們是光復幼保科的學生，我們想藉由這份問卷了解「父母與青少年溝通的問題」，希望能借用您幾分鐘的時間來協助我們完成這份調查表。此問卷採不記名方式，僅作為小論文研究之用，請放心填寫，謝謝您！

新竹市光復中學幼兒保育學程學生：何妤萱、林雅鈴、莊恩嘉 敬上
指導老師：曾瓊瑩 敬上

一、基本資料：

1.您的性別?

男女

2.您的年齡?

14-1516-1718 以上

二、問卷內容：與父母的溝通

1.跟父母關係是否良好？

非常好良好普通不好非常不好

2.現在是否常常跟父母聊天？每星期幾次？

無1-2 次3-5 次5 次以上

3.曾經跟父母吵架的原因？

課業交友購物家庭經濟家庭內部和諧其他_____

4.父母聊天的內容？

交友課業購物學校生活家庭問題其他_____

5.最常跟誰吵架？

爸爸媽媽爺爺奶奶主要照顧者_____

6.你是如何處理與父母溝通不良的情緒？(可複選)

找朋友訴苦跟兄弟姊妹說跟老師說找網友訴苦其他_____

7.你覺得現在父母是否尊重並理解你？

是否不知道不想了解從不管我

***** 問卷結束，謝謝您的填寫！祝您身體健康、闔家平安 *****