

成為孩子及部屬的教練 ~ 談情緒管理與教練角色



學期期中考結束了，面對孩子帶回來的成績單，此刻應該是幾家歡樂幾家愁！遺憾的是，我家兩個孩子這學期的考試成績，屬於幾家愁的這一邊！

我有觀察到他們這學期在功課上投注的心力不夠，對自己的課業表現也變得越來越沒有信心，所以針對他們這學期成績表現不佳一事，我們有幾段親子對話，我想跟各位分享我的心得：

❖ 不要在第一時間就急著回應孩子

當看到兒子的英文考卷分數的時候，坦白說我第一時間是震驚的，然後在心裡有的是焦慮跟憂慮，然後是很多很多的憤怒。「我現在一定要做點什麼？不然這樣下去就遭了！」，我這麼警告自己，所以我就帶著滿滿的負面情緒，跟兒子討論他的考卷及學習態度，可以想見，這樣的親子討論一點效果都沒有，兒子拒絕回應我的提問，也無法接受我的意見，最後這段討論只能用不歡而散來形容。我花了兩天時間整理這段對話，我想通一件事，「拿到考卷的這天，不只有爸爸我在難受，孩子也同樣感到挫折難過。」、「那些我要給他的提醒與勸告，一定要選兩人都不好受的這晚給他嗎？」、「**如果選一個兩人心情都比較平靜的時候再來討論，或許效果會更好！**」

❖ 分清楚那些「焦慮」的源頭：有哪些來自事實？又有哪些來自父母自己沒有走過的痛與創傷？

人在情緒的當下，很容易會有災難化的推論與想像，例如「要是孩子...，那麼就一定會...」、「如果我現在不...，結果就一定會...」，但上述的推論很少是基於事實的。人生是持續變動開展的，因此**當孩子面對失敗時，我們父母應該做的，是穩穩承接孩子的失落，並且跟孩子討論從失敗中可以有的體會與學習，以構思更好的解決之道；而不是在焦慮的情緒之下，用各種恐怖的推論來嚇唬自己，警告孩子。**

❖ 由孩子來承擔改進的責任，而不是由父母全面接手

當我在思考如何解決孩子成績退步的問題時，坦白說，初期反覆縈繞在我心裡面都是「如何增加對於孩子的掌控？」，例如「是否要增加對於功課表現的要求？」、「是否要禁止或降低他們使用 3C？」、「是否要納入獎懲的規定？」...。但這些規劃都存在一個很大盲點，那就是這件事真正的主角-「孩子」，並沒有參與到這些想法的討論，他們只是被動等著我想通該怎麼辦？然後無奈痛苦的照著指令去做，而這樣的方式絕對教不出孩子的主動性跟能力。所以我選擇放下掌控的念頭，找個父子獨處的時間，邀請兒子跟我聊聊，**我先針對之前不禮貌的態度與口氣向他致歉，然後跟他說明我近期的憂慮與擔心，也跟他坦露我過往在學習英文的許多挫敗經驗；然後我也關心他對自己學習的看法。陪他一起擬定學習的目標！**我們父子兩人決定一起組成改善學習的團隊，並且約定如果他有達成進步的目標，我們要來個父子的一日旅行來慶祝一下。在上述這個討論的過程中，我儘量讓他來主導，目標由他來設定、行動計畫由他來想，獎勵由他來構思，我的角色比較像是教練，用提問跟引導來擴展他的學習。當然，過程中他有很多的想法跟規劃都還不成熟，可能直接由我來制訂改善計畫會更縝密完整，但是讓孩子有機會練習如何從錯誤中調整與進步，會比計畫本身訂得好不好重要的多。

在與兒子討論的隔天早晨，兒子下廚幫我做蔥抓餅當早餐，我們父子輕鬆的閒聊：
兒子：「爸爸！前兩天你不是問我，我會不會擔心成績跟未來的事情？」
我：「嗯嗯！我記得當時你閉著眼睛不肯理我！怎麼了？」
兒子：「我其實沒有擔心喔！」
我好奇的問：「為什麼呢？」
兒子緩緩抬頭看我：「因為有爸比會跟我一起商量！我們總是一起面對問題的伙伴對吧！」、「因為這樣，我沒有覺得需要擔心！」
這小子厲害的地方，就是總能夠面不改色的說出這種窩心的話。

希望分享這篇短文予各位，**有時帶孩子和帶領工作中的部屬有異曲同工之妙，多一些耐心並選擇雙方都在較心平氣和的時候溝通，彼此的合作及信任關係就更進一步了。**

黃柏嘉 諮商心理師