

責罵無助解決問題 愛的語言助家庭和諧幸福



撰文：聖文德天主教小學張偉菁校長

在職媽媽同時兼顧家務和照顧小孩，難免會覺得十分疲累。媽媽走到客廳，看見小朋友灑滿一地的玩具，頓時感到憤怒，忍不住便責罵孩子。但其實家長可以使用「**愛的語言**」教導孩子，冷靜又有愛地解決問題。

筆者個人很欣賞一個嬰兒配方奶粉廣告。一開始時，一個 2、3 歲的小朋友在屋內走來走去，搬動很多不同類型的玩具到後花園的泥地上玩耍，過程中把泥土和碎石等帶進屋內，當然過程中少不了跌得滿地的玩具。媽媽看到後，臉色一沉，大戰似乎一觸即發。小朋友看見媽媽的臉色後，亦似乎意識到媽媽的怒氣。怎料鏡頭一轉，媽媽竟從背後取出一副「女飛賊」式的眼鏡，對孩子扮鬼臉。於是烏雲散盡，母女擁作一團，原本的低氣壓被笑聲爆破，藏身於窗簾後的爸爸也可放心繼續「嘆」他的咖啡了。

聰明的廣告創作人給我們上了一課：更糟的事情也可以有令人喜悅的解決辦法。



解決問題只取決於態度

媽媽們在甚麼時候對家人最不滿呢？不是在母親節收不到禮物，亦不是丈夫和孩子忘記了妳們的生日，更不是為家人預備飯餐 — 而是在辛辛苦苦忙完家務之後，家中的其他成員卻任意地把原本整齊的客廳弄得亂七八糟！大家有同感嗎？

假如以上的事情發生在妳的身上，妳會如何處理呢？大吵大鬧？還是罵孩子罵丈夫呢？

有一個母親在廚房裡忙了一個上午，午餐也準備好了。當她到客廳時，只見到滿地玩具。她先喝杯冷水，就對不足 3 歲的孩子說：「啊！滿地的玩具，都是你玩過的嗎？」孩子笑嘻嘻點頭。「媽媽做了很多家務，現在很累了，我需要你幫忙，把玩具收拾好，你可以幫媽媽這個忙嗎？」她說。孩子開開心心的開始收拾玩具了。



觀察、感受、需要、請求

這個媽媽用了一個很有效的策略去教導孩子，這策略就是「**愛的語言**」。她首先「觀察」情況，冷靜地了解問題，代替直接斷言是孩子把客廳弄亂。她再而說出自己當時的「感受」（媽媽很累了），然後她清楚坦白地表達她的「需要」（把玩具收拾好），最後以摯誠的態度表達出她的「請求」，所以孩子可以在她清楚的表達中收到準確的信息，知道如何配合母親，不需要胡亂猜測媽媽發怒的原因。

家庭幸福要刻意經營，家中每一個成員必須讓「愛」融入生活之中。愛包含忍耐，日常生活的溝通中，要冷靜觀察，要說出感受，要提出需要，更要表達請求。家人相處最忌互相指責猜疑，有期盼就要坦白表示，藉著上述 4 個要素，誠實地表達和關切地傾聽。家庭是一個「愛」的組合，「愛」這個字看似簡單，實則它千變萬化，隨時間而遷移。它如一顆種子，要相愛的人去灌溉、去栽培。孩子有時的確難教，但只要我們肯放下自己的成見，營造「**愛的語言**」這種非暴力的溝通方法，父母子女必定獲得和諧和幸福。