我和兒童節有個約會

研發暨社會資源組組長 廖振杉

第十一次的活動，見證十年的故事與情感

頂著風城的艷陽，110年04月17日慈馨的孩子跟著「大方廣人文美學協會」、「戴育澤建築師事務所」的志工哥哥、姊姊們一起來到新竹「春池綠能玻璃觀光工廠」。認識綠能產業、學習玻璃工藝。原來，回收的玻璃能夠重新賦予生命，讓它變成環保建材。看著參觀區底下的玻璃工藝師傅，孩子們驚喜連連。

下午，來到新竹市立動物園，這座全台灣現存最老的動物園，讓孩子們充滿期待。「我們等等可以去看老虎嗎？」、「哇！猴子感覺都要跳過來了！」孩子們興奮的尖叫著。「呼！這比上班還要累，孩子們怎麼這麼有活力啊！」一位陪伴孩子的志工大哥哥氣喘吁吁的說著。每一年的兒童節，事務所同仁透過共同參與活動，帶領孩子們體驗不一樣的文化，打開學習視野，拓展社區人際；而事務所同仁也藉此機會參與社會公益，於陪伴的過程，有新的體悟與反思。

今年，適逢慈馨與大方廣人文美學協會、戴育澤建築師事務所，第十一次的兒童節約會。當天中午，用完美味的午餐後，大家共同欣賞「十週年紀錄影片」，一起回顧這段特別的緣分。

聆聽春池綠能玻璃工廠導覽人員的介紹。

建築師爸爸陪伴孩子一起DIY，設計自己的玻璃杯。

來到新竹動物園，認識不同的動物。

孩子們開心的與理事長媽媽合影。

當時的一個承諾，用了十年來實踐

當初的一通電話，開啟這段特別的緣分。戴育澤建築師，因家庭因素，從小和親戚同住，後來憑藉著自己的努力，成為建築師，並開設屬於自己的事務所。因為孩童時期生活辛苦，所以自己出社會有能力了，便希望能夠回饋並幫助更多的人。100年02月事務所的夥伴們至慈馨參觀，雙方展開第一場的相見歡。當天活動分組，午餐邊享用PIZZA，孩子們邊與事務所的哥哥、姊姊們互相認識，為花博活動暖身。那一天，建築師流著眼淚說：「真的很佩服慈馨的孩子，也很感謝慈馨的師長，對孩子們的用心。」

100年03月05日，兩台遊覽車浩浩蕩蕩的北上，參觀「2010年臺北國際花卉博覽會」，看著不同的展館、走在諾大的園區，不只孩子連大人也都驚嘆連連。建築師爸爸、理事長媽媽還用心的為每位孩子準備兒童節禮物-花博保溫杯。活動圓滿結束，也決定往後每一年的兒童節，是與大方廣人文美學協會、戴育澤建築師事務所的約會相聚日。

此後，我們共同體驗許多活動，並親近大自然生活，像102年台中的文山休閒農場活動，有控窯、爬樹、抓泥鰍體驗；104年台中大木塊休閒農場，進行挖馬鈴薯、窯烤PIZZA。我們還進行了職業探索之旅，如101年到老樹根魔法木工廠，學習木工的工作；103年到春水堂製作珍珠奶茶，學習餐飲的工作；105年到彰化芳苑國中，進行泥作體驗；108年參觀彰化順達磚窯廠，認識傳統的產業。此外，也有陶冶人文美學的文藝之旅，像106年參觀嘉義故宮南院，認識故宮的建築，欣賞裡頭的展品；107年參觀台中國家歌劇院，認識歌劇院建築設計，並欣賞朱宗慶打擊樂團的表演「告白」；109年至台中TIGER CITY威秀影城欣賞電影「初心」。

民國102年文山休閒農場合影。

民國103年台中春水堂合影。

民國107年台中國家歌劇院合影。

十年的長度與重量，用愛測量

「原來，十年的長度與重量，長的，能夠把關係給連接與延伸；重的，能讓每個記憶給儲存與安放。」投影片最後出現這段文字，並回顧著每一年的活動大合照。十年，我們一起去了十二個地方，也見證了大家的變化：慈馨從一個單位變成三個單位，孩子從國小一年級已升至高中一年級。而事務所的同仁，有從第一年開始一路陪伴到現在的，也有從黃金單身貴族，十年後成為兩個孩子的爸爸，甚至有伙伴出國留學進修了（還特別為慈馨每位師生買紀念品）。

每一年的兒童節約會，已經不是一場活動，而是一段關係的深耕與豐厚。而這樣的關係，對安置的孩子們來說，有機會重新學習，讓關係延續和延伸；對事務所的同仁來說，有機會體現用生命陪伴生命的價值，所以彼此都是重要的主體。

「沒有想到會流眼淚，但剛剛看完影片感觸很多…」戴建築師流著眼淚說著，像十年前第一次的見面一樣，充滿感動。這次，雙方有更多的感謝與欣慰，感謝理事長的堅持、事務所同仁共同參與，也謝謝慈馨師長們的用心，欣慰看到孩子們的成長與轉變。「剛剛我們夥伴一直問我，我有沒有流眼淚，我是比較理性的，感性的部分交給建築師。雖然沒有流眼淚，但是剛剛看完影片，還是有很多的感觸…」林理事長分享到，要辦這樣一場活動，需要事務所同仁一起幫忙，尤其是事務所平常非常忙碌，需要另外準備活動內容，並用自己的休假來參與活動，是很不容易的事。像民國105年，因為事務所辦理了一個國際性的競圖比賽，非常的忙碌，建築師爸爸原本想停辦一年，但理事長媽媽認為，既然答應了孩子，即使再忙，我們還是要履行承諾，所以當年活動仍是照常舉辦。

「我就是剛剛那個，從一個人變成兩個孩子的爸。其實，每年就是這樣跟著，我也沒有特別做什麼。但是就是知道，每年都會看到慈馨的孩子和老師，好像是一種習慣了。」事務所的同仁看完影片後分享著。「第一年的活動，就我這邊辦的，那時候印象很深刻…」事務所的另外一位夥伴說著。原來，慈馨的老師第一年特別寫了一張卡片感謝負責的夥伴，讓她印象深刻。而對她來說，每一年的活動，已經不是一場活動了，比較像是一年一度的家庭聚會、朋友聚會。

大家一起欣賞十週年的紀念影片。

事務所同仁分享這十年來，每年參與活動的感動。

第一屆活動主辦人，分享和回饋。

愛，它不用說話

活動的最後，孩子們送給建築師爸爸、理事長媽媽一幅「愛的摩天輪」畫作。是孩子們利用假日，繪製的粉彩作品。摩天輪，象徵著愛不斷地轉動，而背景是四季，代表著建築師爸爸、理事長媽媽陪著孩子走過每一個四季。「這是我收過最棒、最特別的禮物了，我要把它掛在事務所。」建築師爸爸開心的說著。

感謝戴育澤建築師事務所、大方廣人文美學協會，感謝建築師爸爸當初的承諾，感謝理事長媽媽一直的堅持，感謝事務所每位夥伴共同的成就。這個十年，因為有我們，所以特別珍貴；下個十年，因為有您們，故事持續創造。「不用言語，給我勇氣，微笑地走下去，愛～它不用說話。」

和建築師、理事長分享孩子們圖畫的故事。

繪畫的孩子們和建築師爸爸、理事長媽媽一起合影。

理事長媽媽分享這十年的心情與感動。

衝突，也是一種溝通

編輯小組

父母是否經常見到或聽到孩子衝突的情境呢？

明明孩子們開心地互動，但忽然一個言語、眼神或動作，雙方瞬間變臉，大吵大鬧，互訴對方的不是。

這時，你若觀看全程，對與錯心知肚明，你怎麼處理這次事件？

若你未目睹全程，你又如何解決這「婆說婆有理、公說公有理」的情境？

以下，我們分享三個真實的衝突故事，當事者為本家專任心理師，我們透過他的角度，重新看待「孩子們的衝突」這件事…

【故事一】

在一樓心理師辦公室，有張放著桌遊的桌子，在孩子們飯後活動的時間，他們可以在這兒玩桌遊、聊天說地。

「顗帆老師，我要玩桌遊。」這天，小皮邊說邊咚咚咚地跳進我的辦公室。

正當小皮打開桌遊的時候，小胖也衝了進來：「我也要玩。」

隨著遊戲的進行，兩人互動交談的音頻越來越高、越來越急促……

「小皮，我來幫你啦，你都不知道要怎麼玩。」

「哎唷，我要自己玩啦，你幹嘛動我的棋子。」

「你剛才這樣玩不對吧？這樣不公平！」

「小胖！你才不要亂玩吼！我就說剛才想要自己一個人玩。」

「不要玩就不要玩，反正你又不會玩，都不公平又想要作弊。」

「我哪有！」

接著，在衝突從口頭爭吵，逐漸要升級到口語攻擊，到了要開始丟東西或有肢體搗亂的攻擊時，我離開座位，出聲了。

衝突隱藏的影子是理解

在小皮和小胖衝突逐漸升溫的過程中，我邊做著自己手邊的工作，邊打開眼睛和耳朵，去看看和聽聽他們的遊戲狀況。我看見小胖對遊戲進行的著急，想要趕著小皮加快遊戲的速度，這樣就可以趕快輪到自己，好有機會在遊戲中獲勝。我看見小皮想要照著自己悠閒的步調，享受遊戲的樂趣，並且期望可以有空間展現自己的能力，而不是被貶低。

然後，更多看見兩個人對於自我成就的渴望，想要證明自己的價值，於是渴望遊戲優勝帶來的成就、可以被看見而得到肯定。於是，遊戲的樂趣增加了競爭的意味，競爭帶來了踩著對方往上爬的舉動，接著開始在口頭上指責對方的不是，或是鋪陳了對方不守規矩或不公平的橋段。看著這一幕，我經驗到這兩個孩子用這方式，要跟我說他們內在對於被肯定、被看見、被認同的需要。這衝突，來自於兩個人都想被看見。

看清楚他們在吵什麼之後，我赫然發現這吵架還不單純只是表面看來這樣。處理表面的爭吵行為，我可能覺得不耐煩，想要大聲說「玩個遊戲有什麼好吵的」、「再吵架就都不要玩了」……。然而，看懂他們的衝突不只在於遊戲，而是在於追求自我價值的渴求，我突然心疼了起來。

回想我的成長，雖在單親家庭下長大，但身邊仍圍繞著許多疼愛我的外婆和阿姨們，因為她們付出的愛，讓我知道我值得被愛。看著慈馨家的孩子們，他們被迫離開本來生活的家庭，在來到慈馨家之前，經歷許多我們很難想像的動盪不安，可能回到家也沒人在、可能也沒有足夠的溫暖照顧和擁抱……。我忍不住好奇，有人給他們穩定的愛嗎？有人讓他們感受到自己是被愛的嗎？若沒有好好地被愛著，怎麼能夠感覺到自己來到這個世界是有意義和有價值的？

於是，我感謝這衝突讓我更加理解和靠近這兩個孩子，這衝突真是好有價值！原本，我對他們的吵架感覺煩躁，只想開口罵人；在新的看見之後，取而代之的是接納。換個觀點看衝突的視野，想法和感受都全然不同了。

衝突需要的是空間

我走靠近兩個人遊戲的桌子，用穩定的聲音提醒著好好玩遊戲，好好保護遊戲，而不能有傷害遊戲的動作。

「老師，小皮動作很慢，而且他又不會玩，都亂玩，遊戲規則就不是這樣的……」口齒伶俐的小胖積極地數落著。

小皮，正在很努力控制好自己的生氣，雙手的拳頭緊握著，不發一語。

我先喊了暫停，空出一個稍微平靜的空間，讓不同的意見都有機會可以被聽見。我試著用所見的事實狀況，幫忙回顧著他們兩個人在遊戲過程中的實況（幸虧我有邊工作邊留意他們的遊戲，而沒有恍神或是發呆）。

隨後，他們各自說自己對吵架的看見，以及自己的生氣；而我，就是當他們的討論不符合實際事實狀況時，幫忙予以釐清。

「我很討厭小胖都亂說話，我又沒有作弊，還有他都一直要動我的棋子，很奇怪ㄟ。」

「我只是說遊戲規則跟我之前玩的不一樣，還有就是你都玩得很慢。」

在這個空間，小皮和小胖說著自己的生氣，我幫忙釐清他們的表達，說著說著的過程，他們自己討論起怎麼解決這個衝突，最後兩個人決定互相道歉，然後下次還是可以繼續玩遊戲，不過不可以去動別人的棋子。

在慈馨家，我們這樣做……

在一旁看著他們爭論，我不斷在思考自己出手的時機，於是過程中多是口頭的提醒，而不是直接介入處理他們的吵架。這樣的用意是期望他們可以在「生活實戰」中，磨出自己面對和回應衝突的能力。慈

馨家看重每個生活的經驗，即便是吵架也會帶來寶貴的學習，他們在有被引導的教導下，聽見彼此生氣的點，協商對於吵架的理解和想要解決的方向，而從中累積面對衝突的態度及能力。這樣的學習會是主動的，並且透過他們的實做，留下深刻的印象；他們也會發現，自己有能力在這吵架中好好說話，也能夠想辦法來解決這吵架。

慈馨家有著這樣的優勢，可以在生活中創造出這樣的空間來，允許孩子們在衝突中對話、吵吵鬧鬧。我想在一般家庭中，如果今天只有媽媽一個人在，媽媽已經忙了一整天了，這時可能心裡還在擔心瓦斯爐上的晚餐，要在這吵鬧的狀況下去創造這樣的空間，這也太難為媽媽了。不過，如果行有餘力、狀況允許之下，能給出空間來讓孩子們說說自己對吵架的想法，也讓自己可以靜下來聽聽他們的表達，這樣交流的過程很可能會讓人驚豔一番喔。

【故事二】

暑假，慈馨家全家大小一起出門遊玩，進行三天獨立自主的夏之旅。

夏之旅第二天，小隊長阿綠跟我說：「我可以回家了嗎？我已經受不了我們小隊的小龍和小原了，他們兩個整天都跑來跑去的，都叫不聽，也不願意好好跟在老師的身邊。我光是要提醒他們跟上，我就已經快掛了。」

阿綠這番話，讓我想起今天看見他們的狀況。

小原會跑到小龍身邊做個鬼臉，兩個人都笑得很開心，接著開始互相捉弄對方，然後跑給對方追。

追著追著，動作就越來越大了，小原開始有些不開心，挺出胸膛、瞪大眼睛說著：「你再來呀！」

小龍不懂這是略帶警示的意思，笑咪咪地繼續捉弄著，換來小原的生氣，握著拳頭一副作勢要打人的樣子，並且開始罵人：「你白痴喔。」這時，小龍也生氣了，一點都不輸人地回嘴著，一副想衝過去反擊的樣子。

於是，在兩個人要暴衝的狀況下，被小隊老師拉開了。

衝突隱藏的影子是安全

阿綠跟我說著他們兩人的暴衝，讓我想到這是他們成為慈馨家人之後，第一次和整個慈馨家的家人們一起出遊。我們去到一個陌生的地方，然後這一路滿是獨立自主的考驗，雖然已經考量他們需要更多的關照和適應，所以安排了好幾個老師在小隊裡幫忙；然而，我們似乎低估了他們內在的不安，內在的不安透過不斷的躁動發洩著，難以安靜地跟隨。這暴衝、躁動、不穩定，來自於他們對於人和環境都缺乏安全感。

雖然出去玩看起來很開心，慈馨家的人看起來還算友善，但不意味著孩子們就要很快願意信任我們，願意相信我們是關心他們的、是沒有危險的。孩子在來到慈馨家之前，曾經對自己的家庭有著全然的信任，然而他們可能是沒有被好好地照顧、甚至是傷害，於是安全的信任有了裂痕。我們能夠相信自己是安全的，那是因為我們成長的環境有人守護著我們的安全，我們在其中相信這些照顧我們的人，進而相信環境是安全的。然而，這些身帶安全裂痕的孩子，要彌補這裂痕則是一輩子的功課。於是，感覺自己可能不安全的狀況下，容易像刺蝟一樣張開身上的刺，以保全自己的安全，便可想而知。

想到這，看著眼前的阿綠，想起阿綠剛來到慈馨家時，情緒也經常不穩定、容易生氣，也容易動手打人。那時，我們會先制止他打人的動作，然後給出空間去整理衝突的過程，最後阿綠要為了動手打人向對方道歉，也要在後面幾天幫對方擦藥，用照顧對方來為自己的行為負責。記得跟阿綠討論過動手這件事，阿綠說「一生氣腦袋就沒辦法運作了，就是打回去最快，啊以前也沒有人教過我（怎麼辦）。」是呀，以前可能沒有人教過他們怎麼面對衝突、面對自己內在不舒服的情緒，於是最原始的本能就是把情緒丟出去，用打人的動作發洩那不舒服的情緒張力。更不用說有些孩子不但沒有被好好教過，反而是被這樣打罵過來的，他們能學到的也就只有打人罵人了。

衝突需要的是安全穩定的包圍

我跟阿綠分享我的發現。

「我知道了，我以前剛來慈馨也是這樣，那時候不想住在這裡，只想要回家，心情經常不好。一直到後來，我才覺得這裡很好，也喜歡這裡的人，才不會一直很容易生氣。啊可是，那是需要時間的啦。」阿綠深呼吸了一口氣。

「像現在，我就不會動手打人，老師們都有教我要保護自己、保護別人，我都有學起來，也會控制好自己的情緒了。」阿綠知道我對他的進步有著很大的肯定。

「你也辛苦了啦，那你覺得我們可以怎麼幫忙這兩個小傢伙？」我點點頭問著。

「可能就需要再來一兩個與他們比較熟的老師，可以陪在他們身邊，然後我就是多一點耐性去提醒他們這樣。」

於是，我們後來決定，隔天團體的活動，我和另一個資深的老師會跟著小隊，一起幫忙這兩個小傢伙。

在慈馨家，我們這樣做……

我很喜歡慈馨家督導老師說過的這番話，督導說「給孩子界線，不是要限制他們的自由，而是讓他們知道哪些範圍是安全的。」當他們知道安全範圍之後，他們才能在其中安心地探索。

給予安全界線的過程，對於年紀越小的孩子，則需要給予越清楚、具體的指令。此外，要多運用「正向指令」的表達，讓孩子知道要遵守些什麼規範，而不是只有知道哪些不可以或不行。

舉例來說，當我要讓這兩個小傢伙跟上小隊的行動時，可能會有以下兩種不同的表達方式。

A：「不要到處亂跑，不可以離開我的旁邊。」

B：「你要牽著我的手，跟在我的身邊。」

A 的指令是「不要」做些什麼，於是記憶中最深刻的就是開頭的這個「不要」，但孩子沒有學到「要」做些什麼、「可以」做些什麼。B 的指令則是用「要」做些什麼，孩子比較能清楚知道自己要做些什麼，是符合界線規範的。

給予安全的界線，除了需要具體、清楚的正向指令之外，更需要穩定一致、溫暖堅定的維持。穩定一致，意味著孩子所感受到的界線規範是一致的，可以有些彈性，但是不會是看見每個人教的界線都不一樣而無所適從。溫暖堅定，指的是我們所表現出來的態度，讓孩子感受到一種溫暖的支持、一種堅定的穩固，不會因為孩子裝無辜的表情，就輕易地退守教養上的堅持。我們知道，抵抗孩子無辜的眼神真的不容易；尤其，另一種不容易是面對「很盧」的孩子，還得要耐得住自己的性子。所以，一起加油，溫暖堅定的界線會帶來孩子的穩定的。

【故事三】

這天，三個國高中的大男生，在樓梯間大聲吵著架。

為了讓他們可以有空間好好吵架，也盡量降低對其他孩子的影響，我請他們進到我辦公室裡來。

三個氣呼呼的大男生，坐在三個角落，辦公室充斥著煩躁的火氣味，我打開空調，讓火氣可以有些調節。

「阿豐你是來亂的喔，我是要找阿比說剛才打籃球的狀況，又干你什麼事，你在亂什麼呀！」阿泰很努力忍住自己的火氣地說著。

「我知道你要跟他說剛才打球他撞到你的事，他當場有跟你道歉了。你這樣一副還是氣呼呼的樣子，我就覺得你追上他是要打他啊，我要來保護我的隊友的。」阿豐用直接、不客氣的口氣回應。

「我哪裡有要打人了！你說呀！」阿泰整個火都上來了。

「大聲什麼呀！你看你就是這樣，你以前就是會動手打人啦。」阿豐立即嗆聲。阿泰漲紅了臉，我感受到他內在那股既生氣又感慨的複雜情緒。

衝突隱藏的影子是信任和價值

看著阿泰漲紅的臉、緊握的拳頭、感慨的嘆氣，想起在他這個年齡時的我，也會有這樣情緒爆走的時刻，尤其是在別人不相信我的時候，很容易忍不住氣就大動肝火。那時的我想要有可以展現自己的舞台、想要別人對我的信任，更想看見自己有好表現以回應這份信任。因此，當收到不被信任的回應時，我不僅是對這樣的回應生氣，更多的是對於自己的生氣和感覺挫敗。

對每一個青春期的青少年/青少女來說，都在極力想要展現自己有能力可以獨立自主的狀態下，希望取得別人的認同和信任，也從中找尋自己的價值，證明自己這樣一個獨特的、有意義的、有價值的存在。看著慈馨家這些逐漸長得比我高壯和亭亭玉立的孩子們，我發現他們在這狀態下用的力氣更多、更想要證明自己。設身處地一想，他們很多都在沒有被好好認同的環境中努力生存著，似乎少有機會從家人無條件陪伴下，感受到自己存在的價值。然後，也會有孩子矛盾於這樣的糾結：如果愛我、為何不養我？於是，追求價值的英雄之路，可能走向兩個極端：一個是用很多的力氣，過於嚴苛，而不能接受自己形象留下任何污點，然而這樣的完美並不存在於真實世界中。另一個則是容易放棄，因為太多的時候感覺自己是無能為力的，即便想要有好的形象，也只能望洋興嘆。

衝突需要的是不預設立場的開放對話

「阿比，你有覺得阿泰是想要去打你嗎？那個狀況是怎樣？」我試著整理了目前的衝突點，並邀請更多開放的對話。

「嗯嗯，我也是會有一點擔心啦，因為感覺他有點兇，不過我覺得他不會打我。」阿比緩緩說著。

「你這樣的相信是怎麼來的？」我繼續好奇著。

「我也不知道，阿泰有時候是會打人…，不過，我知道他希望我籃球打得好，所以會教我打球。」阿比努力動腦袋回應著。

「我同意阿比你說的，我也相信阿泰不會動手，所以你們一進來，我也沒有做任何要去拉住阿泰的動作。」我用我的實際作為回應著我的相信。

「我就是要這樣的相信！對啦，我有時很兇，尤其以前有時會動手打人。但是，我有努力。我都把你們當作自己的弟弟，又怎麼會想要傷害你們，有時候情緒不好，但也不是故意的。所以，聽到阿豐你這樣說，我很生氣，也很難過。」阿泰終於緩下了情緒，沉沉地說著。

在慈馨家，我們這樣做……

我們常在慈馨家面對孩子們的衝突，也常面對孩子們一些麻煩的狀況，許多時候難免會感到有點無力，會想著孩子怎麼還沒學會、還是經常在犯錯。然而，停下來看一看，其實會發現他們有在進步，只是我們都太容易只看失敗和錯誤，而忘了那一點一滴的進展。就像阿泰面對的狀況一樣，我們若是只有看見他的情緒暴走、有時還是會有動手的威脅，對這次能夠好好撐住自己的阿泰來說，這是不公平的。當然，阿泰還需要透過自己實際的行動，堅持住自己的正向改變，而能為了自己期望改變的美好目標努力著，是值得被肯定的。

我們不斷地互相提醒這件事：孩子的行為就只是一個行為，而不是他這一整個人。行為的表現當然會有發展的脈絡，也會有學習和性格展現的因素，但是要更留意的

是，我們是否都用行為表現來標籤了孩子：「這是一個會打人的孩子。」當我們這樣談論著，好像這孩子的未來就早已被決定了一樣。然而，我們都相信，透過學習、關係與環境的滋養及教育，會帶給孩子改變（如果不是這樣，那我想我們也就不用再做教育了）。因此，抱持著一個開放的心，相信孩子、陪伴孩子，給予他們信心；當然孩子還是會有時做不到位，但這些不叫做失敗，而是帶領我們一起走向成功的養分。我喜歡這句話：「我們種下種子，我們陪伴澆灌，會有一天，種子會發芽茁壯。」

衝突，在英文中是「conflict」，前面的字首「con-」是「一起、共同」的意思；後面的字根「flict」，則是「打擊」。把這兩部份組合起來，衝突就是共同在打擊著對方，我想這也是在打擊著自己。

在慈馨家生活的學習當中，我們體會每個人都有自己成長的脈絡，就像來自兩個不同的星球一樣，自然有著許多的不同。有些時候，不同這一件事讓理解變得有些挑戰，於是就出現了衝突。然而，換個角度看，我們不過就是兩個星球的人在努力理解彼此，這過程需要彼此合作，而不是互相競爭、指責，更不是在比較誰好誰壞。因此，我們期許在衝突中，找到可以理解彼此的共通點，那是英文字根中的「munis」，加上表示一起的字首「com-」，就成了「communication」這個字，也就是努力地、不放棄地溝通和交流。

【教養小撇步】

面對家中孩子之間的衝突，做為父母，難免會有許多擔心和不捨，因為每一個孩子都是父母的寶貝，父母也都希望自己的孩子們能夠相親相愛，於是，在衝突處理上便容易感到挫折與無力，有時又加上自己因其他事務掛心，一股煩躁湧現，往往就會有不耐煩、生氣或憤怒的情緒表現，甚至是瀕臨情緒崩潰的邊緣。此時，建議父母在確認孩子的安全無虞後，讓自己從當下的情境中離開，先照顧好自己的情緒，例如進行數回合的深呼吸，幫助自己靜下心來，待情緒緩和後，再陪伴孩子處理衝突。

處理手足的衝突，您可以這樣做：

一、在處理衝突的過程中，做為一位中立的第三者，盡可能不帶著對孩子的偏見。

二、創造一個對話空間，讓孩子們依序輪流表達自己的想法和內心感受。

三、協助讓這些內在真實的想法和感受，充分地被聽見和理解，因為當孩子感受到他人的理解時，便容易卸下防衛，而能夠使情緒緩和下來。建議父母長輩可運用「我聽見…」做為回應孩子的開頭，藉此表達對孩子內在想法和感受的理解。

【註】此篇為本家教養家童的真實的案例，選自本家教養書「馨光：點亮孩子的未來道路」。期盼透過文章，讓讀者對兒少情緒行為議題的表徵，以及背後的原因，有更多的看見與了解。也期盼本書的教養理念與實作技巧，能給予讀者最真摯的建議與協助。

說與不說之間

國三 小恩

我的反應慢，
需要思考的時間長，
所以想說的話，
常常來不及說。

有時候，
我會因為太心急，
所以看到人就說，
結果大家說我講得太快，
他們都聽不懂。

我很擔心給別人帶來困擾，
也害怕別人討厭我，
所以遇到委屈或被欺負，
到底說不說，
有時我也不知道怎麼辦，
只能用難過、生氣或哭泣的方式，
代表我說不出的話。

面對不知所措或衝突的時候，
有人安慰我，
有人鼓勵我，
但我嚇一跳的心情，
還沒有平復，
也無法收到大家的善意，
我需要再多一點時間，
讓我緩一下。
所以你可能會看到我當機了，
或者我沒有任何反應喔。

說真的，
對我而言，
要判斷這件事說與不說，
要怎麼說，
實在是一件很不容易的決定啊。

青少女作品