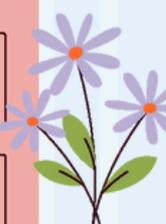


親子溝通錦囊



親子溝通可以讓家長了解子女的想法和感受，從而建立良好的親子關係。而溝通也需要技巧，來一起看看以下的溝通錦囊啦！





溝通錦囊1



建立溝通的習慣

- 家長每天花10-15分鐘專注與孩子的溝通。
- 可以在吃飯/睡覺前與孩子談論輕鬆、有趣、與學業無關的話題。
- 可運用孩子的私人活動空間，如：睡床、房間等，製造輕鬆和安全的溝通環境。
- 鼓勵孩子發問、分享，並積極及正面地回應孩子。
- 當孩子疲倦或情緒激動時，都不是適宜溝通的時間。



溝通例子：

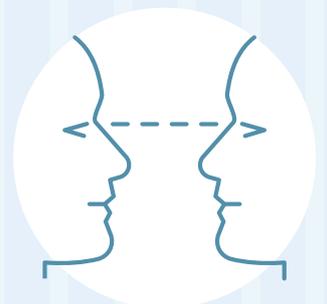
你的想法很有趣，你可以再多說一點嗎？

我很想聽聽你的意見。

你今天發生了什麼有趣/難受的事嗎？



配合微笑、點頭、眼神接觸





溝通錦囊2



溝通的話題

- 家長常常苦惱不知道和孩子聊些什麼，每次聊天都好像只是圍繞著學習、功課及考試。
- 家長可以試試和孩子聊聊以下五個話題：

快樂

「你今天有些什麼開心的事呢？」



欣賞

「你今天有哪些欣賞自己／別人的地方？」



需要／願望

「你最近有些什麼需要／願望？你想什麼時候去實行？」



憂慮／投訴

「你今天有什麼擔心／不滿意的地方？」



新經驗

「你今天有哪些欣賞自己／別人的地方？」



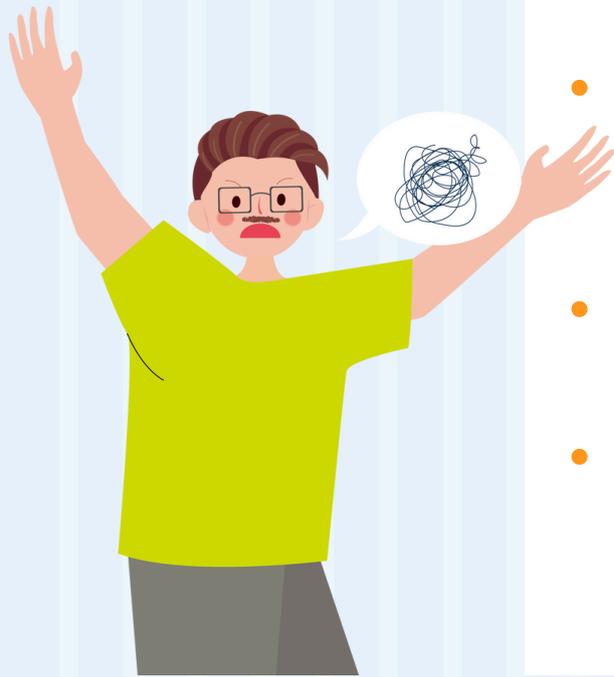


溝通錦囊3



衝突處理

- 親子相處少不免會發生衝突，衝突很平常也並不可怕，但遇上親子衝突時應該如何處理呢？
- 家長可以先照顧好自己的心情和需要，等自己平靜時才去回應孩子。
- 待大家都平靜後，可以與孩子一起討論及解決問題，並為大家說出或做出傷害對方的行為道歉



例子：

現在我很生氣，我需要空間冷靜，我們暫時不要討論這件事，待大家都冷靜下來再談吧。

媽媽剛才很生氣，所以講了一些負面的說話，我知道你聽到一定很難受，對不起，媽媽日後會努力改進自己的脾氣。

我知道我們的意見不一致，希望你明白爸爸是出於愛你和擔心你才有這樣的建議／決定。





溝通錦囊4



積極聆聽及雙向溝通



- 家長與孩子溝通時，很容易變成了「說教」，滔滔不絕地分享自己的意見和看法，這容易令孩子感到無聊及煩躁。
- 家長需要給孩子足夠時間及空間分享他們自己的情緒與想法，對於孩子的想法、感受及行為表達好奇及感興趣。
- 家長無須急於回應，避免打斷孩子的說話



雙向溝通例子

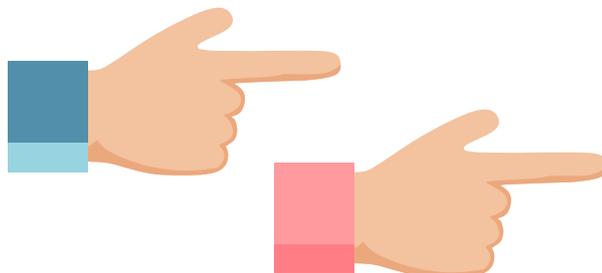
先聽小朋友說：「我想聽聽你的感受和想法。」
聆聽後，再說出父母的感受和想法



單向溝通例子



你應該……
你要……

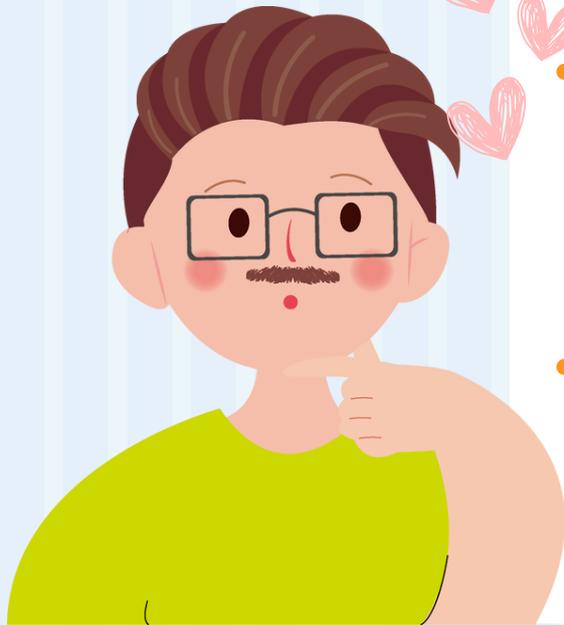




溝通錦囊5



保持同理心

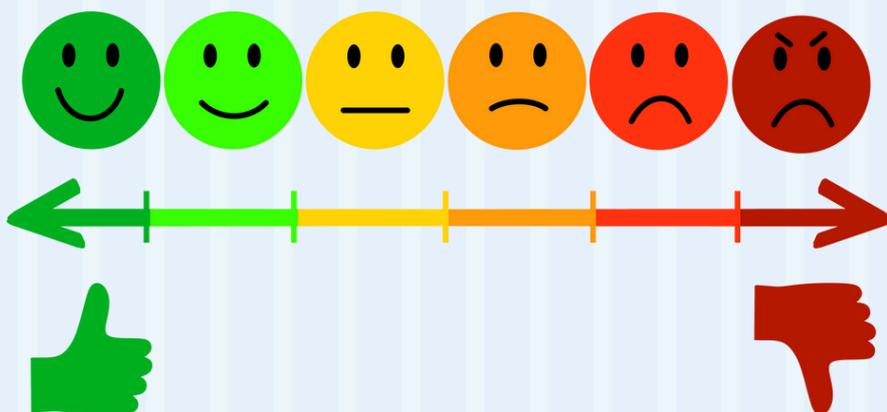


- 家長多站在孩子的角度思考，對孩子的處境表達明白和諒解。例如「若我是這孩子，我會有甚麼反應和感受？」
- 在處理孩子的行為問題前，先關心孩子面對問題的感受和想法，之後再和孩子才一起想方法解決問題

例子：

簡單地回應感受，讓孩子感到被理解：
「同學為你改花名，你感到很難堪！」
「今天功課很多，你感到很辛苦！」

透過發問更瞭解孩子的感受和敘述：「你可不可以舉些例子，讓我更深入明白？」，「這件事讓你有甚麼感受？」



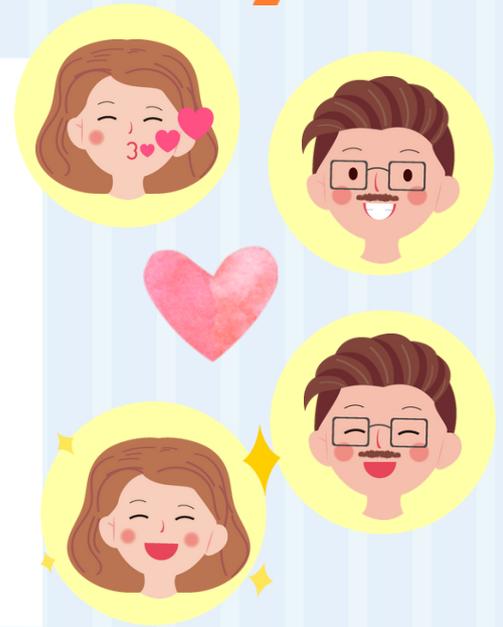


溝通錦囊6



開放的態度

- 家長在與孩子溝通時，接納孩子的想法未必與家長相同，容許孩子表達意見。
- 家長也可以向孩子表達自己的擔心和想法，但要避免說教，並注意溝通時的面部表情、語氣及語調。



例子：

多謝你和媽媽分享，你這個年紀對異性有好奇心是正常的。你覺得什麼是拍拖？

我最近喜歡了一個男孩子，我想和他拍拖。

我覺得拍拖就是和自己喜歡的人一起玩、聊天、逛街。

你覺得拍拖令你很开心。而我覺得拍拖雖然有开心的事，但有時也會有很多令人傷心的事，例如意見不合，吵架等，所以如果之後你遇到感情上的問題及困難，希望你願意和我商量。另外，我亦希望你能夠懂得保護自己，例如……



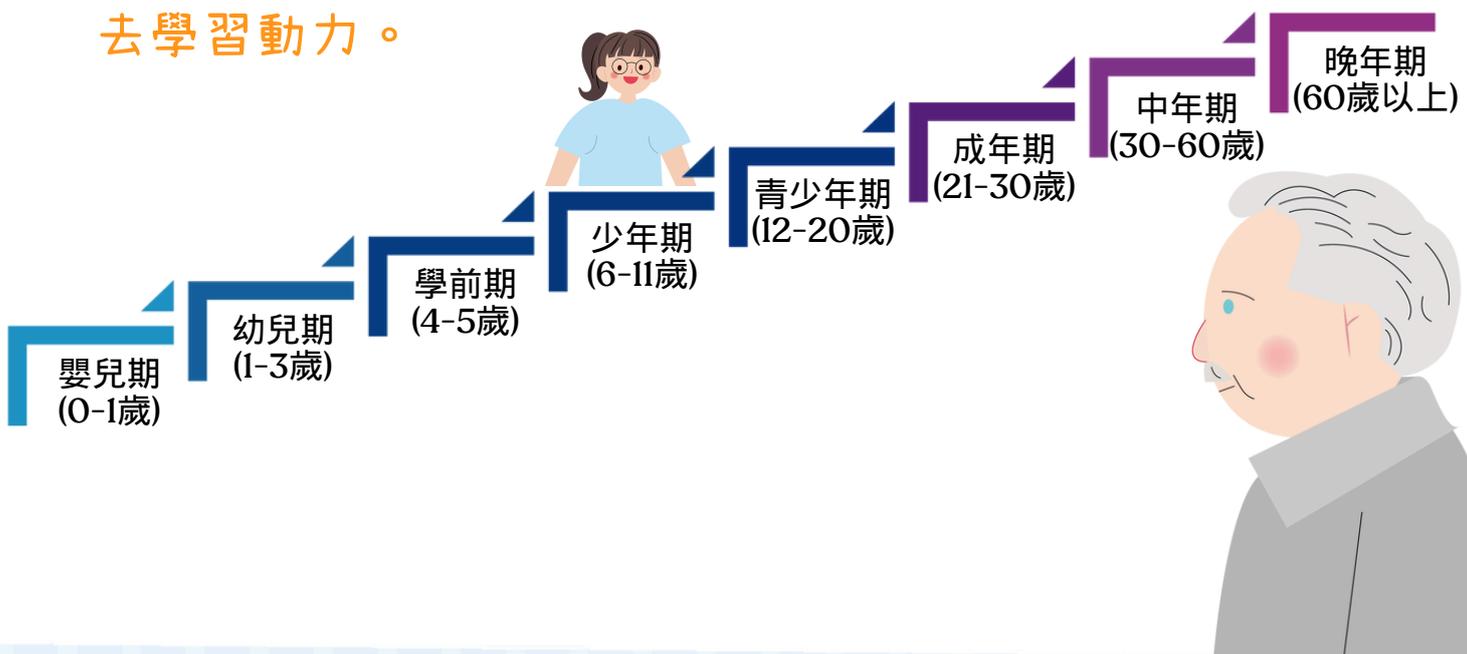


溝通錦囊 7



常常稱讚

- 家長平日多些發掘及稱讚孩子的優點及長處，可以提升孩子的自信心，協助孩子看到自己及別人的優點與努力。
- 根據心理學家艾力克森(Erickson)提出「心理社會發展理論」，6-11歲是兒童建立自信及能力感極為重要的階段，若兒童能得到家長、老師及同儕的認同、讚賞及肯定，他們便能成為自信、勤奮及進取的人。相反，若經常被責備、恥笑、批評，便會變得缺乏信心，自我懷疑，失去學習動力。



例子：

功課那麼多，你都完成了，
我見到你十分努力。

這件事如此困難，
但我見到你盡力想辦法解決這個問題。





溝通錦囊8



一問二答三做

家長可以運用「一問二答三做」的步驟，與孩子商量解決問題的方法：



1

先問 (Ask) : 
「這件事可以怎麼做？」

2

後答 (Say) : 先讓孩子回應，家長再修正，盡量達成雙方都認同的方案

3

再做 (Do) : 
家長引導孩子自己做

例子：

同學改你花名，你覺得可以怎麼做？

我想打死他。

聽得出你真的很生氣。
你覺得打死他是一個好方法嗎？

嗯……我覺得是，
因為他真的太壞了。

你覺得打死他之後，
你有甚麼後果？

嗯……我可能需要坐監

那你還有甚麼方法
可以解決這件事？

嗯……
我想不到了。

那你覺得告訴老師是
否一個好方法呢？

對，下次我一定要告訴老師。



溝通錦囊9



「我信息」

家長運用「我信息」與孩子溝通，說出家長的感受和希望，讓孩子更明白家長的想法，減少衝突。



客觀描述情況/行為：

「當我見到---

• 以「我」為主體

說出背後的期望：

「我期望---

清楚描述感受：

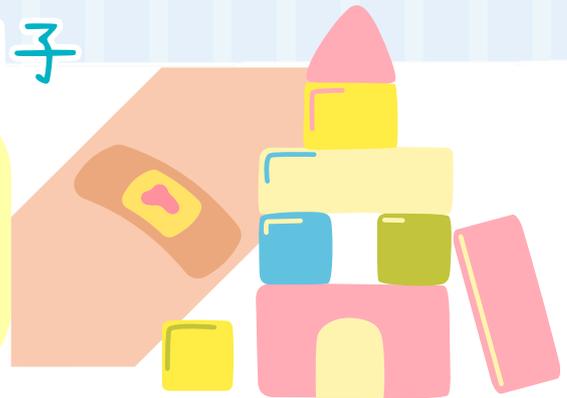
「我感到---

• 強調表達「我」的感受和希望，例如害怕、擔心、迷惘和焦急



溝通例子

我見到你剛剛很大力拍妹妹的背脊，我擔心妹妹會受傷，我希望你可以控制你的力度，可以和妹妹安全地玩。



我們現在出街今晚便沒有時間打掃屋企，當我今晚見到屋企如此混亂我會感到不舒服，我希望和你出街前一起收拾好，可以安心出去玩。



現在已經10點了，我見到你還沒有做完功課，我很擔心你今晚不夠時間睡覺，而且明天會欠交，我期望你下次可以早些開始做。

