

甜蜜而有效的親子溝通

資料來源：教育統籌局教育服務科家長教育推行小組
本文轉載自：教育統籌局網頁〈家長教育〉

本文轉載自：聖公會聖基道兒童院有限公司 - 健苗軒 網頁

甚麼是溝通？

溝通是人與人之間，透過語言、文字和身體語言等媒介，互相傳遞及接收訊息的過程。

親子溝通的目的，除了傳遞訊息和瞭解對方外，更重要的是建立一種和諧的關係，以增進彼此之間的感情。

為了與子女有效地溝通，父母必須以積極的態度，建立良好的親子溝通基礎，耐心聆聽子女的心聲，並以子女接受的表達方法交談，令子女樂意與父母分享和討論。

建立良好親子溝通的基礎

改善親子溝通的態度和技巧，可以打開子女的心窗，讓父母瞭解其思想和感受，從而建立良好的關係。

1. 良好溝通的態度

- 彼此信任：孩子與你互相信任，才可以真誠溝通。父母無需巧詞雋語，妙言連珠，亦可與孩子暢所欲言，無所不談。
- 愛和關心先於解決問題：如問題不用即時解決，可先關心孩子面對問題的感受和想法。如此，你將會更瞭解子女的內心世界，知道甚麼才是他們真正的需要和渴望得到的支持。
- 主動傾談：父母可以主動與子女傾談，多談感受，鞏固與子女溝通的基礎。多瞭解對方的想法，可避免發生不必要的誤會。有效的溝通，亦有助解決問題。
- 多讓孩子表達：與孩子傾談時，不妨讓孩子多些發揮，父母無須急於回應，避免打斷孩子的說話。即使你覺得孩子說話不合理，也可讓他發揮，然後才提意見，使孩子感到受尊重和重視。否則，孩子會覺得你未能瞭解他，久而久之便不會與你分享。
- 開放接納：孩子的想法未必與父母相同，父母不要把自己的想法強加在孩子身上。此外，應不斷更新對孩子的印象，避免讓孩子過往的負面行為影響你與孩子的溝通。
- 平等和坦誠：父母要求子女學習說「對不起」和「謝謝」時，自己同樣要學習對子女說「對不起」和「謝謝」。有時，放下威嚴，讓孩子覺得父母可親可敬，雙方才能更坦誠溝通。

2. 良好溝通技巧

2.1 鼓勵孩子主動傾談

- 時間和地點：孩子疲倦或情緒激動時，都不是溝通的適當時間。父母可以利用吃飯時間與子女溝通，因為邊吃邊說較嚴肅地坐在一起來得自然和輕鬆。當然，透過吃小食或參與活動，也可達到類似的效果。至於溝通地點，可考慮孩子的私人活動空間，如他的睡床、房間等，讓他們在輕鬆和安全的環境下放心傾吐心事。
- 因應孩子的界限而拓闊話題：溝通有不同的層次，由一般交流至推心至腹，其中包括問候、報告、評論、感受、心中的秘密以及不想讓人知道的弱點等。若關係尚未十分穩固，愈想深入溝通，孩子的防衛亦愈大，特別是年長的孩子，防衛會更大。父母可因應孩子的情況選擇分享內容。當子女保持沉默時，父母不要堅持分享。相反，應尊重子女所定的界限，耐心等候和聆聽。當子女對父母的信任逐漸增加，感覺自己受尊重和得到認同時，便會吐露心聲。
- 以簡單字詞和身體語言鼓勵：用簡單的字詞例如「真的」、「嗯哼」、「很有意思」、「我願意聆聽」，並配合手勢鼓勵孩子表達，甚至用微笑、保持目光接觸、點頭、輕撫孩子，以鼓勵孩子放膽說話。
- 鼓勵的語句：父母可以用說話表示有興趣聆聽孩子的心聲，例如：「我很想聽聽你的意見。」「你的想法很有趣，多說一點嘛！」
- 運用引導式句子：父母可用引導句來協助孩子表達，例如「當這事發生後，你感到…」、「你的意思是…。」
- 多用開放式的發問：如父母問「是不是」、「對不對」，子女多以「是」、「對」、「哦」等回應。不妨多問些「甚麼」、「如何」、「怎樣」等問題，例如「你是怎樣知道的？」
- 避免問「為甚麼」：問「為甚麼」表示要孩子解釋行為背後的意思，這樣會令他產生抗拒。父母可考慮轉換另一方式提問：「甚麼原因令你…」或「你最擔心的是…。」

2.2 積極聆聽

- 甚麼是積極聆聽：積極聆聽是一種嘗試瞭解對方感受的技巧。父母若能充分瞭解子女的感受和想法，孩子便覺得父母明白他們。
- 開放的姿態：聆聽者的身體姿態，會告知對方他是否用心聆聽。嘗試放下手頭的工作，用關懷的眼神望向子女；多用「唔」、點頭等回應以表示興趣。
- 細心觀察：瞭解孩子最關注及受困擾的地方。留意子女說話時的語調、內容和情緒，並仔細觀察孩子的面部表情、神態和身體姿態的變化，從而揣摩他的內心感受。
- 透過發問更深入瞭解孩子的感受和敘述：若想更清楚掌握孩子的感受，可試問：「你是否覺得…？」或「你可不可以舉些例子，讓我更深入明白？」
- 設身處地：父母應設身處地從孩子的角度思考，例如「若我是這孩子，我會有甚麼反應和感受？」從子女的角度看事物，不要把自己的喜惡強加在子女身上。當父母明白孩子的情緒，便能作出合適的反應。
- 簡單地回應感受：父母可嘗試用簡單的說話表達孩子的感受。例如：「同學為你改花名，你感到很難堪！」孩子聽到父母的回應，會感到父母瞭解他，從而更願意分享內心感受。

2.3 「我」的訊息

- 少用以「你」為主體的說話：當孩子有欠理想的行為時，父母容易憤怒和激動，說話或會有指責、批評甚至威嚇的語句。例如：「你可否聽話些?! 你令我很氣憤!」、「你這麼嘈吵，令人很煩躁!」、「你很蠢!」。以上的回應多以「你」為開首，父母運用「你」的訊息便自然會帶出指責的語調。有些孩子聽到後，會感到愧咎和傷心，甚至退縮；有些則會產生反感，認為全部責任都要孩子來承擔，因而作出防衛。由於彼此未能清楚瞭解，以致無法有效溝通。
- 「我」的訊息可以減低防衛：若父母能平心靜氣，以「我覺得…」為開始，強調「自己」的感受，例如害怕、擔心、迷惘和焦急，取代憤怒和煩厭等字眼。善用「我」的訊息可減低孩子的防衛，讓孩子更清楚明白自己的行為如何影響他人，使能更有效地接納父母的感受和看法。例如：「我覺得很焦急，因為我沒有你的消息，我擔心有甚麼意外。」、「我覺得不好意思，聲浪太大了，我聽不清楚別人的說話!」運用時須向孩子陳明他的行為令你有甚麼感受。
- 讓孩子明白別人的感受：除了處理衝突外，「我」的訊息亦可運用在子女的理想行為，讓孩子明白別人對他的行為有甚麼感覺。例如：「我很開心，因為你指導弟弟溫習，減輕了我的負擔。」、「我很高興，你今次自動自覺把玩具收拾好。」

避免溝通失效

父母教導子女是希望子女學好。不過，表達愛心的形式和語氣，不一定會達到預期效果，有時甚至會適得其反。那麼，如何避免溝通失效呢？

1. 留意以下的表達方式

- 先思考，再表達：父母急於表達自己的意思，又急於要孩子聽從，因而忽略了良好關係才是溝通的大前提。未經細心思考便表達的意見，如何能令子女接納？
- 避免以命令、批評、責備、恐嚇、嘲笑、貶損等方式教導和溝通：例如說「不管別人怎樣說，我有我處事的方式！你只管聽著做！…不准扁嘴！」、「你真蠢，這樣也不懂得做。」等都會令孩子抗拒父母的意見。
- 先瞭解子女的觀點：父母語重心長的教誨，雖然本意是好，但若只懂教訓而忽略從子女的觀點考慮，便會錯失寶貴的溝通機會。父母不妨直接用提問方式來瞭解子女的觀點，例如用：「你這樣做有甚麼原因？」來代替「你不可以這樣做，因為人是萬物之靈，要互相尊重，...。」
- 勿妄下定論：父母分析孩子的心理和動機，是要幫助孩子更清楚明白自己，而不是盡快解決問題。例如：「你認為老師對你不好，我想是因為你未做好你的功課或是沒有禮貌吧！把這兩樣做好，與老師關係自然會有所改善！」可見，有時太早下定論，未必符合孩子的需要，而且可能判斷錯誤，令子女覺得你根本不瞭解他。
- 勿忽略孩子的學習機會：父母期望能提供方法幫助子女解決問題，於是不斷提出建議，例如：「你先向老師投訴明仔打你，再向明仔的母親投訴。下次他再欺負你時，便說：『你再欺負我，我就投訴。』」，但這樣卻減少了讓子女思考解決困難的機會。不妨先讓孩子表達他的感受，然後讓他思考解決方法。
- 正視問題，積極面對：有時父母不知如何回應，便將問題引開：「算了吧，不如談點輕鬆的事！昨天比賽的成績如何？」孩子會覺得你對他的問題不感興趣。

2. 避免選擇性地表達意見和接收訊息

在未能建立默契前，若雙方懷著「盡在不言中」的信念，會產生很多誤會。因此把完整的意思表達清楚，有助雙方瞭解對方的想法。另一方面，對事物的印象和主觀感覺，會阻礙接收完整的訊息，又或遺漏不少有價值的訊息。不妨在靜下來的時候，重溫與子女的對話，以便日後能完全聽到孩子的心底話。

結語-良好溝通的效果

溝通不單為解決問題，更重要是傳情達愛。親情的滋潤能令一個人勇於面對生活和困難。遇到困擾時，孩子也需要傾訴的對象，讓煩惱得到紓解。再者，孩子會因感到受尊重而樂於吐露心聲。改善與孩子的溝通，彼此瞭解更多，關係自然更親切和甜蜜。