

與子女溝通五大招數 (適用於任何關係的溝通)

「表達關懷、尊重他人、理解感受、用心聆聽，身教示範溝通法，子女溝通無問題」



♥ 以「我」代「你」：表達自己的感受，代替指罵（例子：你真係衰到無人有），以免挑起負面情緒。

♥ 逆地而處：從對方感受出發，想想自己年少時，如在同一處境下，希望聽到家長的反應是甚麼。

♥ 切忌攻擊：當衝突出現，怒火上升，攻擊及侮辱性用語會取代理性分析，做成不可修補的裂痕。

♥ 用心聆聽：往往比說話更重要、更奏效

♥ 親子關係如錢箱：投下甚麼，便存上甚麼；愈多好的感情記憶，愈有助化解分歧；相反，便會動輒產生衝突。



「智選人生計劃」簡介：



本計劃由婦女基金會和摩根大通主辦，平等機會委員會協辦。計劃的核心課程由香港中文大學性別研究課程部設計，並搜羅及融合本地和外國的最佳教材，旨為本港學生設計一套全面、合適而嶄新的生活技能課程，同時建構家長及老師的支援，以資協助中學生建立健康的人生/人際關係，強化他們的理財觀念及責任，以及鼓勵他們更勇敢、自信及明智地選擇自己的人生。



親子 關係緊張？

「難為了家長？」、「可憐天下父母心？」

現今的家長恐怕不是被標籤為「怪獸家長」，便被評為不稱職、疏於管教。家長有滿肚冤屈無處訴——

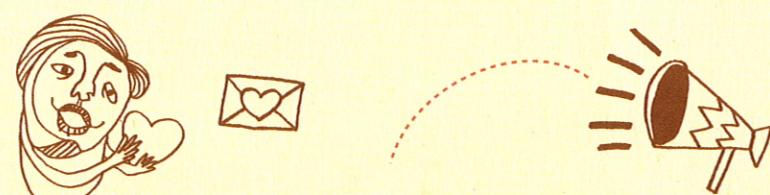
「我都是為仔女好，但他們不明白」、「我不知道仔女想甚麼，如何幫他們？」、「他不開心寧願上網同陌生人說也不對我說」……

見招拆招
有辦法！

8絕招



3例子



以上資訊由婦女基金會和摩根大通主辦的「智選人生計劃」提供，欲了解更多相關資訊，可透過學校參加計劃下的家長工作坊，或瀏覽婦女基金會網頁查閱計劃詳情：<http://www.thewomensfoundationhk.org>

資料提供：美國教育專家KATIE MONTEIL

想紓解親子間的緊張關係，便要懂得見招拆招。

以下個案例子將為大家介紹拆招方法：

個案1：拒絕要求

子女：「個個都用上網電話，係我無，人有我無！我就快無晒朋友！」

父母：「人有你就要有咩？無錢學咩人買！」

子女發飄樣，心想「點解我乜都要聽你講，你有無理過我嘅感受？」

拆招1：
停一停，認一認，先認同子女的感受，後解釋及轉移行為

第一步：確認子女的想法和感覺

「你驚無晒朋友，所以想要買上網電話。」

第二步：以聲音或字句認同感受

「唔…咁又好似有點難受。」

第三步：接受及轉移行為

「我知道朋友有，自己無係會有點唔開心，不過你知道如果買左部電話俾你，今個月屋企就無錢剩，仲要每個月用多幾百蚊同你交電話費，咁屋企就儲唔到錢換冷氣。你想唔想知道屋企每個月嘅洗費，等你可以明白點解我地要咁慳？不如你儲啲零用錢買個新袋仲有用，你個袋都用左好耐，開始爛，上次唔係話好鍾意XX個袋。」

個案2：要求合作

子女正在聽音樂，父母感到十分嘈吵，辛苦一天也不能好好休息。

第一招：指出問題

指出問題「我好尷好想靜下，咁嘈嘅音樂，我完全唔能夠休息！」

12

或

第二招：道出感受

「音樂咁嘈令到我耳仔同頭都好痛！」

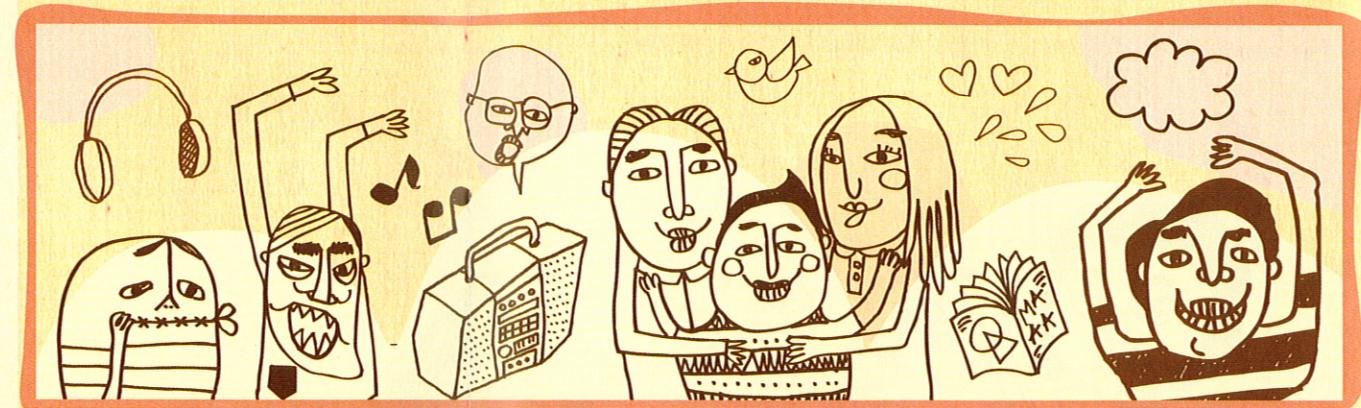
拆招2：
忌重複、囉嗦及命令，靈活變招至受用



23

第三招：提供資訊

「經常聽嘈吵音樂會令聽覺受損，好多人包括亞X同XX都已經有事啦！」



第四招：提供選擇

「你可唔可以將聲音校細，或者關上門聽！」



第五招：簡單表達

「音樂聲！」

或

第六招：說出期望

「大家都會顧及別人嘅接受程度，好似你讀書時我都會顧及你需要，睇電視都細聲啲啦！」

第七招：出奇不意

雙手掩耳，然後做出扭細音量的動作，雙手合十表示懇求及多謝合作。

第八招：寫字表達

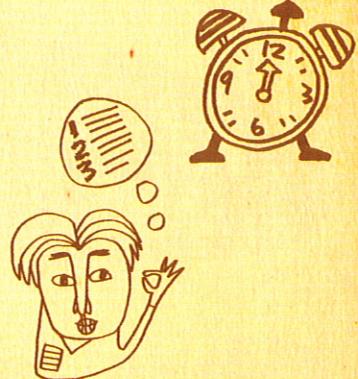
「這音樂聲，一大群人一齊聽應該很爽，但只有你與我倆，那實在太大大…聲了！」



12

個案3：解決分歧

子女沉迷上網至深宵，老師又反映他平日上課打瞌睡，影響成績…



拆招3：
表明立場，邀請解釋和建議，切忌批判

第一步：邀請解釋

父母：「點解晚晚上網都上到咁夜？搞到連老師都話你平日無精神上堂喎！」

子女：「班朋友個個都咁夜上網喇！咁先有人同我傾計、問功課，仲要上網搵資料呢…」

第四步：寫下建議(切忌批判)

子女：「最多上網到12點鐘…」

父母：「放學唔好掛住睇電視，早啲做功課、早啲上網、早啲瞓。」

子女：「放學返屋企瞓陣先咯…」

第五步：實行時序

父母：「好！我地排下邊個方法最好，聽日實行第一個，試三個月無效就用下一個方法，俾你揀先。」

子女：「我最多上網到12點鐘啦…」

父母：「我想你放學唔好掛住睇電視。」

子女：「好！一言為定，我聽日開始12點後唔上網！」



23