

《快樂加油站》

5月號

編輯的話：

各位家長每天工作繁忙，回家後欲多花多一點時間陪伴子女，但如果子女不願與你溝通，你會怎樣做呢？我們應該怎樣避免與子女出現溝通上的障礙？讓五月號的《快樂加油站》與你探討一下吧。

溝通是人與人之間，互相傳遞和接受訊息的過程。親子溝通的目的，除了傳遞信息和瞭解對方外，更重要的是建立一種和諧的關係，以增進彼此間的感情。

為了與子女有良好的溝通，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。

1. 良好的溝通態度

• 彼此信任：

子女與你互相信任，才可以真誠溝通。父母不用妙語連珠或花言巧語，亦可與子女暢所欲言，無所不談。

• 愛和關心先於解決問題：

有困難時不用即時解決，可先關心子女面對問題時的感受和想法。這樣你才會知道什麼是他們真正的需要和渴望所得到的支持。

• 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。

• 多讓子女表達：

與子女傾談時，不妨讓子女多點發揮，父母不用急於回應，避免打斷子女的說話。即使你認為子女的想法不合理，亦可先讓子女表達，然後才提出意見，讓子女感到被尊重和重視。否則，子女會認為你可瞭解他們而不會再與你分享。

- **開放接納：**

子女的想法未必與你相同，你可不用將自己的想法強加在子女的身上。此外，應不斷更新對子女的印象，避免讓子女過往的負面影響你們之間的溝通。

- **同等和坦誠：**

父母要求子女學習說「對不起」和「謝謝」時，自己要同樣要學習對子女說「對不起」和「謝謝」。有時，放下威嚴，讓子女覺得父母可親可敬，雙方才能坦誠地溝通。



2. 如何避免溝通失敗

- **先思考，再表達：**

父母急於表達自己的意思，又急於要子女服從，容易忽略了有效的親子關係才是溝通的基礎。未經細心思考的意見，如何能令子女容易接納？

- **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：「你真蠢，這樣也不知道。」都會令子女失去自信，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。父母不妨用直接的溝通方式來了解子女的觀點。

- **勿妄下定論：**

父母分析子女的心理和動機，是要幫助子女更清楚明白自己，而不是盡快地解決問題。太早下定論，未必符合子女的需要。如果判斷錯誤，會令子女覺得你不瞭解他們。

- **勿忽略孩子學習的機會：**

父母期望能提供幫助子女解決問題的方法，於是不斷提出建議。但這樣卻減少了讓子女思考解決問題的機會。不妨先讓子女表達自己的感受，然後讓他們思考一下解決問題的方法。

溝通不但是要解決問題，最重要是傳情達愛。親情的滋潤能令一個人勇於面對生活和困難。遇到困難時，子女也需要一位傾訴的對象，讓煩惱得以舒解。再者，子女會因感到受尊重而樂於吐露心聲。改善與子女的溝通，彼此瞭解更多，關係自然更親密。