

溝通常出現的毛病

父母緊張子女成長，容易傾向立時糾正及給予意見，希望幫助他們解決。

缺聆聽講道理 = 有立場 = 責備



子女要保護自己，會關上心門

障礙的後果

產生敵意

關係疏離

阻礙成長



「Shall We Talk：當青春期遇上更年期」
家社攜手抗逆計劃
《親親系列》
家社攜手抗逆
錦囊四

表達愛與聆聽
尊重溝通
共抗逆

《親親系列》
家社攜手抗逆
錦囊四



「聆聽」，是溝通中極重要的一環。
聆聽，可以進入子女的處境，體會他們的心情及了解其需要，他們亦會感受到被愛與尊重。



溝通目的



1 傳達情意或資訊：
我們都想對方聽到想表達的意思，
不是要令他們反感。

2 相互可延續的：
我們都想知道表達後對方的反應，
不是單向的
宣告自己的想法。

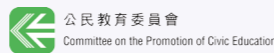


出版：明光社
地址：九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室
電話：2768 4204
傳真：2743 9780
Email：info@truth-light.org.hk
網址：http://www.truth-light.org.hk
出版日期：2018年3月
出版數量：4,000份

鳴謝：
華人永遠墳場管理委員會資助及
鳴謝公民教育委員會、
鳴謝民政事務局資助



Shall We Talk 計劃



本刊物僅代表主辦機構之立場

版權所有 非賣品



公民教育活動資助計劃
「Shall We Talk：當青春期遇上更年期」
家社攜手抗逆計劃

積極聆聽是甚麼？



請回想，你們關心子女時，是……

1. 一心一意VS同時做家務/公務/上網？
2. 面對面VS在廚房/在書房/在看電視？
3. 互相傾談VS單向問話？

如果以上問題的答案是後者，
那可稱為專心聆聽嗎？

溝通的「3不」

1. 不加判斷或意見：

太早判斷 = 不明白 = 講也沒有意義

2. 不阻止情緒表達：

情緒是自然產生的感覺，沒有對錯之分，若子女出現負面的情緒時，如覺得害怕、擔心、嫉妒時，父母不應阻止子女表達負面情緒，應給予子女空間去表達感受。

3. 不每事決定：

可了解箇中原因和商討，讓子女自行選擇。學習面對困難，承擔後果 = 信任 + 成長 (如重大人生決定，父母要給予子女清晰的指引)。

聽聽青少年心聲！



「爸爸媽媽 你聽我講」
公眾教育短片

你可願意每天給子女 有質素的10分鐘？



專注：放下身邊的事情，保持專注；

聆聽：子女口語表達的內容，不插嘴，「3不」；

觀察：留意子女的身體語言，猜測他的感覺。
如子女瞪大眼睛、緊握拳頭，可能感到憤怒；表現得沒精打采，可能感到沮喪；

提問：重覆並澄清子女的感受，以免誤解；

重覆：只重覆事件和感受，不判斷動機；

回應：要設身處地、客觀思考、不因緊張而心急幫助、不嘮叨、不批評責罵或比較、適當時用身體接觸(如輕拍及擁抱)。

尊重和信任感令父母子女更親密，
建立關係比處理事情重要

聆聽子女當時的情緒，
接納子女當刻的感受，
再適當的回應情緒，

不用太著急
解決問題。

表達愛



1. 開放式提問：

不責備、不預設立場，讓子女決定和負責任，透過發問，再適切分析、鼓勵及引導。(例如：你打算甚麼時候完成暑期作業呢？你會如何安排溫習大考呢？你對這件事有甚麼看法/建議？…)

情境

女兒五歲開始學鋼琴，考了五級。升上中一已幾個月了，女兒即將面對考琴試。

一天，女兒正練琴時，突然停下來，雙手顫抖，眼泛淚光地向母親說：「我不想再學琴。」

母親說：「為什麼？你學了這麼多年鋼琴，現在才放棄，不是前功盡廢嗎？別想太多，今日你只是太累了，現在休息一下，明天就沒事。」

女兒默不作聲，便關上房門。

母親一直拍門，想再與女兒傾談學琴的問題，女兒已不願意出來。

母親站在門外，不知如何是好……

分析及較合宜的回應



2. 善用「我的訊息」：

表達時，少用「你」，多用「我」開始。「你」容易感覺為動機是責備、批評和判斷，「我」讓家長能直接和真誠地表達感受，多使用擔心和關心的字眼。

運用「我的訊息」時，父母要放下權威，別妄下判斷或強加主觀意見，要給予子女空間去處理和解決自己問題，否則會引發敵對反應。

結語小錦囊

1. 表達愛：多表達對子女無條件的愛，要讓子女知道，你愛的是他這個人，而不是他的成就，常對子女說：「我愛你！」

2. 肯定：子女有正面表現時，父母肯定孩子的努力，向他們說：「很欣賞你，見到你為自己的成功而高興，我也很開心。」

3. 鼓勵：子女表現未如理想時，最需要父母的陪伴，可向他們說：「我知你一定很難受，也知道你盡了力，我們一起想想辦法解決。」

面臨青春期的子女著重個人自由和有很多情緒，父母與子女時溝通要「先情後理」，更要先留意及處理子女情緒，然後才跟子女理性思考去分析事情，相信並尊重子女成長和有思考能力，耐心陪伴，循循善誘，父母也可多表達親密感的說話，子女會感受被愛及尊重，亦會更尊重父母。

以上部份內容參考：家長教育單張(青少年篇) 五及六，
教育統籌局，家長教育推行小組