第二課 親子漫

第二課 • 親子溝通

目標

1. 讓組員了解親子溝通的元素。
2. 讓組員學習與子女溝通的技巧。

內容

目的	程序	預計時間
	1. 複習	10 分鐘
了解與青少年子女溝通的困難	2. 分享練習一：溝通何其難！	25 分鐘
學習運用「積極聆聽」技巧	3. 分享練習二：聆聽感受	35 分鐘
學習運用「我的訊息」技巧	4. 分享練習三：「我」覺得	35 分鐘
學習鼓勵子女溝通的方法	5. 分享練習四：引導子女多分享	25 分鐘
	6. 家居練習	5 分鐘
	總共	135 分鐘

物資

習作 2.1 至 2.3

筆記 2.1 至 2.8

複習（10 分鐘）

內容

詢問組員進行習作 1.6「我想做多一點點」的情況，並邀請組員分享。

分享練習一：溝通何其難！(25分鐘)

目的

幫助組員了解不同的溝通方式可能引致的問題。

內容

小組活動

1. 導師作引子：

   ▲ 父母與子女之間出現問題，大多源於彼此溝通不足。如果父母想拉近與子女的距離，減少隔膜，以及促進親子關係，達到延續對話的效果，父母便需學習適當的方法，與子女保持有效溝通。

2. 導師請組員分享以下三個問題，並將組員意見寫在白板上。

   ▲ 甚麼是溝通？
   ▲ 甚麼是溝通的基本目的？
   ▲ 怎樣溝通才會理想？

3. 導師參考筆記2.1「理想溝通是……」講解第一至三部分的重點。

4. 導師運用習作2.1「溝通何其難！」的例子，與組員討論，讓組員明白如何進行其他練習。

5. 組員以三人為一組，合力完成習作2.1「溝通何其難！」的其他部分。然後，導師與全體組員討論，研究每個回應可能產生的溝通效果。導師可參考筆記2.2「溝通何其難！(建議答案)」作分析。

6. 完成後，導師請組員討論：

- 習作中的回應指出，這些溝通反應都是父母沒有聽到子女的感受。父母太快作出建議，未能細想子女想表達甚麼，因而達不到溝通的效果。如果繼續採用這些溝通模式，溝通便會不暢順。這樣，對子女成長和親子關係會有何影響？

11-13

7. 導師配合組員的意見，並參考筆記2.1「理想溝通是……」的第四部分作總結。同時帶出以下訊息：

14-15

- 父母不希望溝通沒有成效。若不想雙方溝通中斷，父母須學習更多技巧，以便與子女繼續有效地溝通。此外，懂得適當回應子女的情緒反應，可令溝通暢順。因此，這節將會學習三種有效的溝通技巧：「積極聆聽」、「我的訊息」和使用「開放式」及「選擇式」問題。

注意

導師毋須在這個環節與組員討論個案的處理方法，只須集中討論不同的溝通方式可能引起的問題。

分享練習二：聆聽感受（35分鐘）

目的

1. 幫助組員從青少年的角度去理解子女的感受。
2. 幫助組員學習運用「積極聆聽」的方法。

內容

短片

1. 播放短片「樂在親子溝通」，之後與組員一起討論以下問題：
   - ▲ 影片中，親子溝通出現了甚麼問題？
   - ▲ 為何會出現這些問題？
2. 首先，導師不下總結，而先分享一個有關「箭豬」的故事：
   - ▲「在一個寒冷的冬天，箭豬們本應擠在一起互相取暖，但其中一隻箭豬覺得受到另一隻箭豬的攻擊，便豎起身上的刺來保護自己。於是，其他箭豬也感到受威脅，亦一同豎起身上的刺來保護自己。結果，大家只有互相刺痛的感覺，而不能互相取暖，抵禦寒冬。最後，牠們相繼凍死了。」

   導師請組員討論及分享這故事與剛才短片之關係，當中，組員又有甚麼啓發？
3. 導師根據短片和「箭豬」故事帶出下列訊息：
   - ▲ 父母與子女均沒有了解對方的感受。雙方只把在外所受的怨氣帶回家，各自訴說自己的不快，只希望得到家人的安慰，卻忽略別人的感受。就好像箭豬只會豎起刺來保護自己，而不會關心同伴「為何豎起刺」。
   - ▲ 要保持溝通，雙方都要多表達自己的看法和了解對方的感受。

4. 導師與組員一起討論：甚麼是聆聽最困難之處？

5. 導師以筆記 2.3「聆聽的冰山」作總結：

   ▲ 聆聽最困難之處，除了要有耐性外，還要掌握對方說話的含意和感受，從而作出適當的回應。

6. 導師參考筆記 2.4「積極聆聽」，講解「積極聆聽」的方法。

7. 導師以習作 2.2「用心聆聽」的首兩個處境作為例子，讓組員了解「積極聆聽」的方法，然後再請組員以三人一組，完成其餘各處境的練習。最後，導師參考筆記 2.5「用心聆聽(建議答案)」，與組員討論。

注意

小組討論時，應引導組員集中學習「積極聆聽」的技巧，而不是如何處理各處境的方法，以免偏離討論的焦點。

分享練習三：「我」覺得（35分鐘）

目的

幫助組員學習運用「我的訊息」的技巧。

內容

短片

1. 導師作以下引子：

   ▲ 若想子女願意聆聽和明白父母的心聲，父母便要留意自己的表達方式，以使雙方溝通更暢順。本練習集中討論正面的表達方式，讓組員學習「我的訊息」的表達技巧。

2. 播放短片「我覺得」，請組員留意親子間溝通的用語和親子關係的變化。之後，邀請組員就以下問題進行討論，並講述對短片的領會和感受。

   ▲ 短片中，父親用「你」作為說話的開首，女兒會否因而順從？同時，親子關係會產生甚麼問題？

   ▲ 改用「我」作為說話的開首後，女兒的反應和態度有甚麼改變？

3. 導師帶出以下重點：

▲ 避免用「你」為主體的語句：父母回應子女的不恰當行為時，若以「你」(即子女) 為主體，語氣較易包含指責、批評甚至威脅的意思，例如：「你為何這樣倔強？！你令我很氣憤！」「你這般愛理不理的態度，真是急煞人了！」等。子女聽到這些回應後，往往會引起反感，因而築起一堵牆來防衛，甚至感到受指責而作出反擊，屆時便有理說不清。其實，互相指責只會令關係惡化，場面愈弄愈僵，對事情沒有幫助，亦不能讓子女明白自己的行為會如何影響別人。

4. 導師講解以「我」為開首的表達方式，主要表達父母自己的感受和期望，看看父母的意見／感受是否能更準確地表達出來？導師參考筆記2.6「我的訊息」，說明運用的方法。

5. 導師請組員就簡報 45 內的三個處境一起討論如何運用「我的訊息」。

▲ 處境一：母親見到兒子正在玩電子遊戲機，便說：「快些做功課吧！」兒子對母親說：「我已經做完功課，所以現在玩遊戲機。」母親後來發現兒子有兩項功課還未完成，原來兒子為了玩電子遊戲機而說謊。

▲ 處境二：母親收到老師的通知，女兒默書時作弊。

▲ 處境三：兒子本該在下午四時半便放學回家，但直至晚飯時，才見他一邊踢著足球，一邊吹著口哨回來。

6. 導師可參考以下建議，指導組員如何運用「我的訊息」：

- ▲ 處境一：「我覺得很不開心，我希望知道實情。」
- ▲ 處境二：「我感到難過，因為我知你想取高分，但卻沒有按照正常途徑去爭取。」
- ▲ 處境三：「不知道你的行蹤，我覺得很不安，不知你是否遇到意外！我待在家中空著急！」

7. 導師總結：

- ▲ 以上練習乃讓組員熟習使用「我的訊息」的技巧，幫助父母學習首先表達自己的感受，讓子女感到有繼續討論的餘地，然後雙方共同解決問題。至於處理問題的具體方法，留待下一課才解說。
- ▲ 「積極聆聽」和「我的訊息」均可改善親子溝通，讓溝通的過程順暢。更重要的是，父母要在平日多鼓勵子女分享，這才可建立穩固的溝通基礎。當遇到磨擦時，父母便容易與子女坦誠溝通和協商，一起解決問題。

分享練習四：引導子女多分享（25分鐘）

目的

幫助組員學習運用開放式問題。

內容

46-47

1. 導師作引子：

▲ 父母除了運用「積極聆聽」和「我的訊息」等方法，與青少年子女用「心」溝通外，亦可以專注、真誠和鼓勵的態度，以引導的方式來鼓勵子女分享。當子女主動分享自己的事情時，父母便要把握機會表示專注和在意子女的說話。至於鼓勵溝通和引導表達的方法，父母可以嘗試使用「開放式問題」，以取代「指令式語句」。

小組活動

48

2. 導師參考簡報48內的例子，分析「指令式語句」的效果：

▲「指令式語句」的例子：

- ◆「你現在要放下電子遊戲機，立刻入房溫習！」
- ◆「你穿起這件外衣，跟我一起上茶樓吧！」

▲ 與組員討論：「如果你是子女，聽到這些說話，你會有何感受？及後，又會有怎樣的回應？」「這些指令式的語句能否達到保持溝通的目的？」

49

3. 導師帶出：

▲「指令式語句」會令子女感到沒有選擇權和參與權，更有被操控的感覺。

之後，再詢問組員：「就以上兩個例子，怎樣才可讓子女有更多選擇權和發揮機會，以達到保持溝通的目的？」

4. 導師總結組員的看法，指出保持溝通的方法有很多，沒有單一的答案，例如可參考簡報 50 的建議。

   ▲ 採用「開放式問題」：
   - ◆「今天，你會如何安排溫習時間？」
   - ◆「你會送甚麼生日禮物給祖母？」
   - ◆「你喜歡怎樣打扮，以參加表姐的婚禮？」

   ▲ 請組員代入子女的角色並分享：「如果你是子女，聽罷這開放式問題會有何感受？」「使用這種發問方法有何好處？」

短講

5. 導師參考筆記2.7「讓子女多分享」，講解如何運用不同的發問方式，來引導子女分享，並使子女感到有選擇權。

小組活動

6. 導師請組員完成習作 2.3「開放式及選擇式問題的運用」，然後參考筆記 2.8「開放式及選擇式問題的運用(建議答案)」，與組員一起討論。

家居練習（5分鐘）

內容

導師邀請組員回家嘗試運用「積極聆聽」和「我的訊息」兩種溝通技巧，並預備下一次與其他組員交流心得，看看以上兩種溝通技巧能否減低子女的防衛和增加溝通的機會。