親職學習多面體

中學篇
第二課 親子溝通

1

親子溝通

目標:

1. 了解親子溝通的元素。
2. 學習與子女溝通的技巧。

2

程序	預計時間
1. 複習	10 分鐘
2. 分享練習一：溝通何其難！	25 分鐘
3. 分享練習二：聆聽感受	35 分鐘
4. 分享練習三：「我」覺得	35 分鐘
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

3

溝通何其難

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。

4

三個問題

- 甚麼是溝通？
- 甚麼是溝通的基本目的？
- 怎樣溝通才會理想？

5

理想溝通是……

1. 甚麼是溝通？
   溝通是雙方通過說話、文字或身體語言互相傳遞訊息。

6

簡報

理想溝通是 ……

2. 甚麼是溝通的基本目的？
   彼此明白對方的想法、感受和立場，加深了解和減少誤會。

7

理想溝通是 ……

3. 甚麼是理想的溝通模式？
   - 講者清晰地表達訊息。
   - 聽者專注聆聽後，才作出反應。
   - 雙方嘗試明白對方的感受和想法。
   - 彼此覺得溝通有趣味，有興趣保的交流。

8

溝通何其難！

剛升上中二的女兒要求母親：「放學途中，我看到一條很漂亮的裙子，很適合我，你買給我吧！」

9

溝通何其難！

母親的回應	女兒可能的演繹	可能產生的效果
例子： 不要再鬧著要買裙子，沒有商量餘地。	母親不近人情，完全不顧及我的需要。	母親的權威凌駕於女兒感受之上，女兒會不服氣。

10

理想溝通是 ……

4. 缺乏效果的溝通對子女的影響：
   - 子女成長
   - 親子關係

11

缺乏效果的溝通對子女的影響

子女成長：

- 變得沉默，將來在日常生活和工作上很難與人討論、協商，甚至爭取權益。
- 慣常以對抗的態度溝通，將來亦不容易與人合作。

12

缺乏效果的溝通對子女的影響

親子關係：

- 若子女常以對抗的態度與父母斡旋，這只會令雙方疲憊不堪。
- 若子女不敢表達自己的意見，親子間便沒有穩固的溝通基礎。子女遇到困擾時也不想向父母傾訴。如此，父母又如何與子女一起面對困難？

13

父母不希望溝通沒效果。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。

14

三種溝通技巧

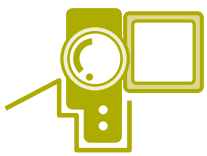
- 積極聆聽
- 我的訊息
- 使用開放式及選擇式問題

15

聆聽感受

16

短片「樂在親子溝通」



17

「箭豬」的故事

18

簡報

故事與短片的關係及啟發

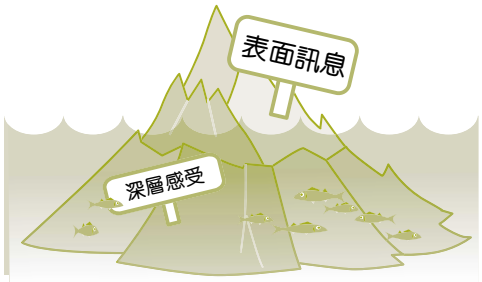
- 父母與子女均沒有了解對方的感受。雙方只把在外所受的怨氣帶回家，各自訴說自己的不快，只希望得到家人的安慰，卻忽略別人的感受。
- 要保持溝通，雙方都要多表達自己的看法和了解對方的感受。

19

甚麼是聆聽最困難之處？

20

聆聽的冰山



21

聆聽的冰山

子女表面的訊息	子女深層的感受
女兒一邊做功課一邊說：「唉！老師為何給我們這麼艱深的數學題！」	覺得力有不逮、十分苦惱
兒子在店舖窗櫥外注視著新出版的漫畫，但拍一拍錢包後，便說：「我才不希罕！這本漫畫一定不好看！」	吃不到的葡萄是酸的，掩飾無奈的感覺

22

聆聽的冰山

- 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。

23

積極聆聽

甚麼是「積極聆聽」？

積極聆聽不單只是聆聽對方的說話，且要正確理解對方的感覺和想法，然後描述出來。

24

積極聆聽

為何使用「積極聆聽」？

▲ 幫助父母充分了解子女的感受和想法，並作出適當回應。

25

積極聆聽

為何使用「積極聆聽」？

▲ 讓子女感受到父母的重視他們，願意專心聆聽，了解他們的心聲。
▲ 讓子女感受到被接納，可以暢所欲言，有助建立良好的親子關係。

26

積極聆聽

為何使用「積極聆聽」？

▲ 讓子女感受到父母尊重和關心自己，因而肯坦誠分享，從而克服恐懼和煩惱，紓緩情緒上的困擾。
▲ 讓子女可以從父母身上學習到如何聆聽。

27

積極聆聽

如何運用「積極聆聽」？

父母接收到子女的說話、表情或行動 ▶ 了解子女的感受：細心觀察 發問澄清 設身處地 ▶ 反映子女的感受或想法

28

積極聆聽

如何了解子女的感受？

◆ 細心觀察
◆ 發問澄清
「你是否認為……？」
「你是否覺得……？」
◆ 設身處地
「如果我是子女，在這樣的情況下會有何感受和想法？」

29

積極聆聽

如何反映子女的感受？

◆ 方法：先簡單描述聽到和觀察到的事情，然後用簡單的話句反映子女的感受或想法。
◆ 例子：「你認為自己沒有做錯，但老師把你和犯事者一起處罰。你覺得很無辜，覺得老師處事不公平。」
▲ 重點不在於評理，而在於明白子女的感受。

30

簡報

積極聆聽

如何令「積極聆聽」更有效？

- 開放真誠的態度
- 提問求證子女感受
- 避免父母的主觀意見
- 了解問題才可設身處地

教育統籌局　家長教育推行小組　親職學習多面體（中學篇）　31

31

用心聆聽

處境	表面訊息	子女的感受	父母回應子女的感受
女兒一邊做功課一邊說：「唉！老師為何給我們這麼艱深的數學題！」	發脾氣，埋怨老師	覺得力有不逮、十分苦惱	「老師給你們的題目很深奧，你覺得難以應付吧！」

教育統籌局　家長教育推行小組　親職學習多面體（中學篇）　32

32

用心聆聽

處境	表面訊息	子女的感受	父母回應子女的感受
兒子在店舖窗櫥外注視著新出版的漫畫，但拍一拍錢包後，便說：「我才不希罕！這本漫畫一定不好看！」	漫畫不好看，買不買也沒有所謂	吃不到的葡萄是酸的，掩飾無奈的感覺	「沒錢買自己想要的東西，的確感到很無奈。」

教育統籌局　家長教育推行小組　親職學習多面體（中學篇）　33

33

「我」覺得

教育統籌局　家長教育推行小組　親職學習多面體（中學篇）　34

34

短片「我覺得」

教育統籌局　家長教育推行小組　親職學習多面體（中學篇）　35

35

避免以「你」為主體的語句

- 父母回應子女不恰當行為時，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！」

教育統籌局　家長教育推行小組　親職學習多面體（中學篇）　36

36

避免以「你」為主體的語句

- 子女聽到這些回應後，往往會感到反感，因而築起一堵牆來防衛，甚至感到被指責而作出反擊，屆時便有理說不清。
- 互相指責會令關係惡化，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。

37

我的訊息

甚麼是「我的訊息」？

「我的訊息」是一種有效的表達技巧。父母用「我」字開首，說出自己的內心感受，不帶責備或判斷成分，旨在反映父母對子女行為的感受。

38

我的訊息

為何使用「我的訊息」？

- 讓子女明白自己的行為會影響別人，甚至令別人產生困擾。同時，給予空間讓子女想想如何補救，將責任留給子女承擔。
- 子女減低防衛容易接納父母的意見，使雙方均有下台階，有助解決問題。

39

我的訊息

為何使用「我的訊息」？

- 父母的感覺是沒有對錯的，所以父母表達個人感受，可以減低子女反駁的機會；相反，若批評子女的行為和作出教訓，子女便有千百個理由反駁父母。
- 父母表達自己感受時，也會清楚自己的情緒，這有助冷靜面對當前處境。

40

我的訊息

如何運用「我的訊息」來表達感受？

- 表達者以「我……」為開首，並把自己當時的感受表達出來。
- 避免使用會令子女感到被指責的情感眼，如憤怒和激心等，因為這些字眼或會令子女產生抗拒。

41

我的訊息

如何運用「我的訊息」來表達感受？

- 多用不含指責的情感字詞，如害怕、擔心、迷惘和焦急等，處處表現對子女的關心和憂慮。

42

簡報

我的訊息

如何令「我的訊息」更有效？

◆ 控制情緒：父母若能控制自己的情緒，就能更有效地運用「我的訊息」，因為和諧的氣氛，可令事情有回旋的餘地。

43

我的訊息

如何令「我的訊息」更有效？

◆ 坦誠分享：若父母平常只是教誨子女，甚少表達自己的感受，那麼，最初採用坦誠分享的表達方式會感到不自然。然而，只要多練習，明白坦誠的態度有助發展親密關係，便會逐漸習慣與子女自然地分享感受。

44

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。

45

引導子女多分享

1. 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。

46

引導子女多分享

2. 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。
3. 父母可以嘗試使用「開放式問題」來鼓勵溝通和引導子女表達 。

47

使用「開放式及選擇式問題」

「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！」

48

使用「開放式及選擇式問題」

- 「指令式語句」會令子女感到沒有選擇權和參與權。
- 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？

49

使用「開放式及選擇式問題」

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？」

50

使用「開放式及選擇式問題」

分析三種說話的技巧：

開放式問題、選擇式問題和指令式語句的分別。

51

使用「開放式及選擇式問題」

為何使用「開放式問題」？

☆ 減低子女抗拒感
☆ 有助子女發展獨立思考的能力
☆ 讓父母更了解子女

52

使用「開放式及選擇式問題」

「開放式問題」的應用：

◎ 讓子女承擔責任
◎ 引導子女思考可行的方法
◎ 配合其他管教技巧的運用
◎ 表裡一致的溝通

53

開放式問題的運用

處境	選擇式問題	開放式問題
女兒與朋友傾談電話超過一小時，現在已經掛線了。	「為免阻礙家人使用電話，你會否選擇使用自己的手提電話？」	家中各人都需要使用電話，你認為怎樣安排，可減少對大家的影響？」
今天一家人一起大掃除，要清潔廚房、洗手間、房間和大廳。	「你喜歡抹房間，還是大廳？」	「今天大掃除，你認為應怎樣分工？一起討論吧！」

54