

有效表達

父母與子女溝通的秘訣，除了聆聽之外（見家長教育單張(青少年篇)五），還需要有效的表達，這包括採用「開放式問題」及「我的訊息」兩種技巧。良好的溝通需要父母與子女一起參與，父母不單要理解子女的感受和需要，也要清楚地向子女表達內心的感受，這種雙向的溝通模式是最理想的，也是父母維繫子女感情的基礎。父母不妨參考以下建議的技巧，令彼此間的溝通得以持續，親子關係獲得改善。

開放式問題

「開放式問題」是一種有效的發問技巧，即問題本身沒有規定的答案，父母有意邀請子女暢談自己的感受，讓子女有多方向的發揮空間，能無拘無束地對父母表達心中的想法，使他們感到有權選擇和參與。這種問法令回答不局限於「是」或「不是」，也不是要子女認同父母的看法，更不是用問題指控子女的錯失，而是促使對話繼續下去，讓子女覺得父母尊重他們。例如，「你打算在甚麼時候完成作業呢？」「你喜歡選修哪些科目呢？」「你會怎樣裝扮跟我出席表姐的婚禮呢？」「你對這件懊惱的事有甚麼意見呢？」父母透過發問，鼓勵及引導子女表達意見，令他們多思考，自行作出決定，不會感到被操控，並願意跟父母分享心中所想。



開放式問題的效用

提醒責任：父母提問時，讓子女感到自己有責任去解決問題，要自行做決定，承擔後果，從而培養子女的責任感，例如，「這個月底是大考的日子，你會怎樣安排溫習時間，以改善學業成績呢？」父母提醒限期將至，詢問子女的決定，協助他們為自己的行為負責。假如子女的回應不切實際，待自由提議完結後，父母才逐一分析可行性，共同商議解決辦法，務使子女履行責任。



學習解難：父母要了解在青春期階段的子女特別著重個人自由，若過分緊張或保護，不單惹來子女的反感，也會影響他們的成長。父母用尊重子女的態度來發問，讓他們學習如何面對困難，構想一種或多種解決辦法，並考慮其利弊得失，以培育子女解決問題的能力，例如，「我想跟你談談關於用電話的問題，看你有甚麼兩全其美的方法？」在篩選解決辦法時，父母不要無形地影響子女的選擇，亦不要急著對任何提出的辦法加以評估，以免減低子女的實踐動機，以及妨礙思考能力的發展。

暢所欲言：父母可採用開放式問題與子女談天說地，以理解他們的感受、想法和需要，從而擴大彼此對話的空間，例如，「你對這次市民遊行有甚麼意見？」「我真想知道你喜歡這位歌星的原因呢？」「你認為目前流行的電腦遊戲有甚麼吸引之處？」「最近學校生活有趣事發生嗎？」「你對家務的分工有甚麼提議呢？」問題可以多元化，包括家庭、學校、時事、潮流、興趣等，答案沒有對與錯，旨在打開話匣子，讓子女暢所欲言，增加父母對他們的了解，促進彼此的感情。



開放式問題的好處

- 問題沒有絕對的答案，讓子女有多重選擇，並感到父母尊重他們。
- 父母能提醒子女履行責任，讓他們自主自決，減少產生抗拒感。
- 父母放下權威，讓子女學習獨立地面對個人困難，有助他們解決問題。
- 培養子女的思考能力，使他們較有動機去實踐解決方法，變得更成熟。
- 子女與父母分享心聲，可加強父母對子女的了解，促進親子關係。



我的訊息

「我的訊息」是一種有效的表達技巧。父母跟子女溝通時，通常會用「你……」的說法，例如，「你為甚麼不去睡？明天又想遲到。」「你這麼懶散，真令我心煩。」子女聽到的是父母消極的感受，覺得自己被貶抑、責罵和教訓。相反，父母用「我」字開首，真確地說出自己的內心感受，不要責備或判斷子女，旨在讓子女明白自己的行為如何影響父母的感受，促使子女了解父母為何會有所不滿，例如，「我見你只顧玩電腦，不爭取時間溫習，我擔心你考不到好成績，影響明年升班的結果。」「我發覺你近來愛夜歸，我很擔心和憂慮，不清楚你夜歸的原因，害怕你會有意外發生。」父母一開始就對子女傳達積極的「我的訊息」，使子女能了解父母的感受和需要，容易作出協調，以及減少衝突。

運用「我的訊息」的技巧

深層感受：父母往往向子女表達了表面感受，而忽略了深層感受，阻礙了子女對父母說話的理解，大大影響了親子關係，例如，「你只管拍拖，荒廢學業。」只表達不接受子女拍拖，但未能有效表達父母擔心子女會對愛情過分盲目，令時間分配不均，影響成績。較合適的說法是「我知道你正在談戀愛，但目前仍在求學階段，我怕你花太多時間拍拖，會影響學業成績。」父母能明確地向子女表達自己的不安情緒，讓子女清楚父母說話的動機和感受，可減少子女辯駁的機會，促進彼此傾談，有助共商解決辦法。

客觀意見：在運用「我的訊息」時，父母要放下權威，別妄下判斷或強加主觀意見，應給子女足夠的空間和時間去處理自己的事務，讓他們自行解決問題，例如，「我覺得你太髒，房間亂七八糟的。」只表達到父母斥責子女的訊息，會引發子女的敵對反應，以致場面愈弄愈僵。較恰當的說法是「我看到你的房間十分混亂，我覺得不大雅觀，又容易遺失東西，請想辦法收拾一下。」父母既清楚說明事實，又表達了關心子女的感受和自己料理家務的需要，使子女了解父母為何會對他們的行為不滿，如此一來，才有可能改善子女的欠佳行為。



積極訊息：當父母向子女坦白表明心跡時，應避免強調消極的訊息，要習慣傳達積極的感受，以減少溝通的障礙，例如，「你又講大話，屢勸不改，我很生氣！」父母只顧表達負面的情緒，言語間充斥著父母對子女的怒氣，子女反而不察覺自己的所作所為如何影響父母的感受。較理想的說法是「我知道你說謊，若你繼續明知故犯，我擔心你會養成習慣，也害怕你日後得不到別人的信任。」父母應盡量控制情緒，不要批評、責備或懲罰子女，真誠地傳達關懷子女的感受，讓子女感到被愛護和尊重，就不會切斷與你溝通的渠道。

「我的訊息」的好處

- 減少子女的抗拒及反駁，使他們容易接納父母的意見，幫助解決問題。
- 讓子女明白自己的行為如何影響父母的感受，為問題負上責任。
- 父母積極表達情感，能正面地認識自己的需要，減少向子女亂發脾氣。
- 子女會加以模仿，學習父母如何表達感受，在日後勇於表達自己。
- 父母採用恰當的說話方式，增加與子女溝通的機會，令關係得以改善。



結語

有效的溝通強調雙方的參與。若父母要溝通成功，便要調適傳統的價值觀，把障礙轉化為可解決的問題，主動向子女打開心扉，分享自己內心的感受，給子女空間，讓他們自由選擇，才能減少彼此的衝突。當然，父母要掌握與子女溝通的秘訣，實踐起來需要很大的耐心及愛心，但「一分耕耘，一分收穫」，你們的努力總不會白費，試試看吧！

