天主教明德學校

第二期家長錦囊：如何促進與子女的溝通

家長惟恐孩子犯錯，所以不斷提醒，卻換來孩子的無動於衷、屢勸不聽？親子間的矛盾、衝突和誤解可能是因親子間缺乏良好的溝通所致。這期的家長錦囊會探討如何促進親子間的溝通。

若你是圖中的孩子，你會有何感受？

若父母維持這種溝通模式，會怎樣影響親子的關係？

有效溝通五步曲

步驟	說明
1. 父母控制情緒 	父母的情緒會影響溝通的氣氛，讓衝突和矛盾升溫。所以，父母也宜找出幫助控制憤怒及舒緩情緒的方法。
2. 耐心聆聽，了解事件 	讓孩子有機會說話，表達對他們的尊重和信任。 *例：「發生什麼事情了？」*
3. 了解孩子的感受 	讓孩子覺得父母著重自己的感受，會更樂意分享內心的感受。 *例：「你的感覺如何？」「弟弟搶了你的東西，你感到很生氣？」*
4. 商討處理方法 	培養孩子責任心，獨立思考及解決問題的能力。 *例：「那你覺得有什麼辦法？應該如何處理才好呢？」*
5. 總結經驗	把事情當作學習的經驗。 *例：「下次碰見相似的情形，你會怎樣做？」*

稱讚孩子=讚壞孩子？

很多家長會有這樣的疑問：「常稱讚孩子，會不會令他驕傲自滿？」

若你運用以下的「SPEAK」原則，就能說出有效的稱讚。

原則	例子
說話內容要具體 **S**pecific	• 你這樣安坐做功課，真是乖！ • 你真的很專心地做功課二十分鐘，媽媽讓你休息一會吧！
反映孩子內在素質 **P**ersonal quality	• 我看見你努力嘗試做功課，是一個不怕困難及有毅力的孩子！
觀察孩子在過程中的付出，重視過程多於結果 **E**ffort	• 雖然今次成績不好，但媽媽知道你有盡力，下次再努力吧！
嘉許對方行為背後的良好意願或動機 **A**ppreciation of motive	• 你不想媽媽失望，所以很努力應付默書，真多謝你！
回饋時，需要「好聲好氣」，讓子女能感受到父母的關愛及心意 **K**indly tone	

親子活動建議

除了與子女一起傾談外，也可以進行一些有趣的活動，讓親子間共度快樂的時光。以下有一些親子活動供家長們參考。

活動	內容
親子共讀	父母與孩子閱讀故事時，可從中引發孩子動腦筋去思考問題，期間可發掘更多想法。
隨意作畫	自定不同的主題與子女一起畫畫，如我的家庭、校園生活等，以了解孩子的想法和感受。
童年相簿	藉分享童年往事，勾起難忘回憶，增進親子感情。

網上資源介紹

1. 社會福利署-親子小錦囊影片
https://www.youtube.com/watch?v=7NJTq6QgqkM&list=PLaK6DPQzfhXcW6-u8QSnT9j61xw-W2zi1&index=18
2. 開心家庭網絡-親子十八式
http://www.familycouncil.gov.hk/tc_chi/edu/edu_teach.htm
3. 「父母學堂」家長教育影片
http://parenting.etvonline.hk/parentsworld_video08.html

家長如有任何意見或查詢，歡迎聯絡楊姑娘（電話：28975063）

出版日期：20/5/2016