



青少年系列：跟青少年溝通

— 黎嫻華 Elizabeth Lau

改變聊天方式：孩子長大了，我們不能再以前跟小孩的談話方式來聊天了，因為他們已有了獨立的思想，就算沒有甚麼獨特的思想，他們還是喜歡獨立。大家別忘記他們正處於反叛期，喜歡跟父母抬槓，駁咀。所以要想跟青少年的孩子溝通，我們有幾點要留意。

勿開口就教訓：這個年紀最討厭就是別人教訓他。要是父母急不及待地教訓他們，他們會馬上找藉口離開現場，以後你想找他談話，他們會諸多藉口避開。那麼如果發現孩子的思想不正確，那又如何？我們可以不造聲，但不必責備他們，或指出他們的錯點，批評他們的幼稚。我們的回應是：“這是你的想法，很難叫人同意”。或是說：“你想得美！”“我也希望如此，可惜現實不是如此”。

專注留心去聽：不論我們多忙，當孩子想跟自己談話時，我們馬上把手上的工作放下，專心去聽他。如果真的忙著，告訴他等幾分鐘就有空。老實地，趕快把工作放下，盡快坐下來聽他有甚麼話要說。當他說話時，我們專心去聽，就算是不同意，也不必馬上打斷他，把他糾正過來。有些時候，孩子最需要的是想找個聆聽者，他的話未必是認真的。講過就算，他自己也記不起。可是，假若他的話重覆地說著，那麼他是認真的了，我們這時要詳細地去討論，看看怎樣去處理，是否需要我們去幫助。

留心觀察孩子的情緒：當孩子口若懸河說過不停，我們除了聆聽外，也留心他的情緒，看看他是憤怒，嬉笑，揶揄，譏諷，或是發洩。要是憤怒，我們一定要表示體諒，用同情的話來降低他的怒氣，並且發出問題來引導他繼續表達自己的訴求和不滿。因為這時他需要別人知道他的憤怒。很多時候，有機會發洩了不滿情緒後，心情就會好轉下來。這時最忌的就是教訓，或指出他的不對，這會火上澆油。

找機會聚在一起：孩子到了青少年期，他們喜歡跟同儕談天，做他們想做的事。而父母這時也會為自己的事業而忙碌。於是親子相聚的時間就減少了。為了製造機會親子可以聊天，找些活動可以坐在一起，大家談談。比如兩人一起在園裡掃黃葉，或種植，一家人開長途車去探訪親人，外出晚飯等等，利用這個難得的時間親子可以談談。

如何找到合適話題：話題不一定專注於孩子的學業，找些比較輕鬆的去聊些有趣的題目。比如當地球賽事，世界大新聞，娛樂圈的醜聞，某國的政局，學校老師的戀愛傳聞等等。讓他們有機會發表他們對時局或人物的觀點和評論，從這些閒聊中，我們不難看到孩子對事物的看法，和他所持的態度。這會增進親子間的瞭解。

一起做出計劃：如果要去旅遊時，可以親子們一起商量旅遊大計，由旅遊地點，時間，行程，買機票，訂酒店等等，可以一起去計劃，畢竟孩子已到了可以幫忙的年紀，利用這個機會，讓他幫幫忙，也可以給機會去學習怎樣找尋資料，怎樣訂立計劃等各項工作。在過程中，親子有時間一起做事和溝通，孩子得到父母的信任，肯家會增強他的自信，又可以增強親子關係。

珍惜親子溝通機會，這樣對孩子的瞭解會加深。

(作者保留版權)