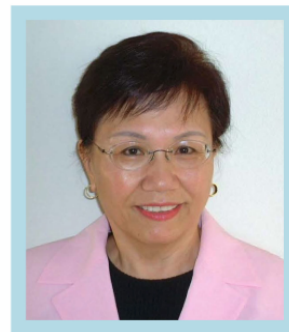


與青少年溝通的竅門

青少年的心理狀態: 他們正是反叛期，功課多，課外活動也多，喜歡跟同輩煲電話粥，很需要睡眠。

適合溝通時間：

- 吃飯時間;
- 飯後休閒時間;
- 長途車載;
- 戶外活動時間，如行山，垂釣等。



Elizabeth Lau 劉黎嫻華女士
資深教養孩子專家

溝通的技巧

*可教導不可責罵或體罰

*盡量簡潔：青少年沒有耐心去聽長篇大論的演說。例如：婚前性行為。

*切忌問“是否”的問題。比如：你喜歡你的老師嗎？你愛我嗎？

*用討論方式：在談話中鼓勵他們發言，從他們的談話中可以知道他們對某事某物的看法，和他的思想是甚麼。例子：成績是否重要，高中生的零用錢應該有多少

*省去教訓：不必教訓，但可以把自己的想法告訴他。例子：開電單車

*容許駁咀：青少年喜歡駁咀，只要他們有禮貌地發表意見，那是可以接受的。

例如：那個總統最好，少女上學應否化裝

*避免爭吵：不同意時只聽不給意見，同意時付和。例子：勇士隊今年會否輸？

找甚麼話題？

- 學校新聞，
- 老師和同學趣事
- 體育新聞
- 或球隊趣聞
- 電影故事
- 親友們八卦事
- 孩子們少時的趣事
- 社會國家新聞

閒談中了解他們的個性和思想

- 若父母改變他們的溝通方式，孩子會很樂意跟他們閒談
- 按著孩子的興趣而選擇話題，不拘話題，不拘內容，只要他們開口，父母仍有很多機會去了解他們，引導他們，把正確的道理灌輸給他們。
例子：談電影, 你最喜歡那一套電影，最喜歡那一部份？

讓孩子知道父母的立場

- 當發現孩子有不正確的思想時，我們如何和糾正他們，教導他們呢？這就是應對青少年最要學的方法了；在這方面也甚具挑戰。
- 例子：孩子在電影中看見一位男仕戲弄一位女孩子時，孩子說這男仕真有型。父母可馬上說：“這男仕忘記了這位女孩子當時是多麼難堪呀，要是我就不會如此欺負她了，沒有男仕風度，一點同情心也沒有”。
- 別以為孩子不造聲就聽不到，他已學到男仕要如何正確地去對待一位女孩子了。父母的反應就是他們的立場，孩子是接收了。
- 如果孩子提出反對，那麼親子間就可以打開討論之門了。這時要多聽，但千萬不要責備孩子，這只是他的想法，並不表示他會這樣做，所以不必緊張。父母聆聽完後，就表示自己不同意，因為這可能引起法律訴訟。跟著就不必再繼續去教訓了。

引發對話的問與答

*為甚麼用問與答？

想引起孩子的對話，可以用問與答的方式。

- (1)更了解對方的立場;
- (2)可以激發孩子的思考能力;
- (3)啟開對話的不二之門。

例子：孩子說：「我想學修理汽車」問甚麼：去那裡可以學這門手藝？要學多久才會修理汽車？你最喜歡修理甚麼型的汽車？你有朋友是修理汽車嗎？有沒有跟他談過這門工作？」

在溝通中，最忌的答覆：

- (1)否定：這麼多的工作，最辛苦就是修汽車。我不喜歡
- (2)不合理批評：別人蠢，讀書不成才去學修汽車，你又不蠢！
- (3)專橫：我想你讀醫科，我要你做醫生，收入最好，唔准去修理汽車

溝通時注意的幾點：

1. 大聲說話，有罵人之嫌
2. 視線不在對方，給人不專心聽的印象
3. 打呵欠，是表示不耐煩再聽下去，沒興趣
4. 別人講話時，自己不停下手上的工作，不尊重別人，不想聆聽。
5. 理直不必氣壯，也可以慢慢道出自己的觀點。否則是不禮貌。
6. 不可打斷別人的話，這是沒文化的表現。

安慰的話如雪中送炭，叫人暖在心頭

- 今學期不合格，還有下學期可以補救，我們一起想辦法去補救。

- 來，讓媽媽陪你，我們聊一會，你的心情就會好一點
- 不要緊，一次不行，還有下一次
- 考試前人人都緊張啦，考完就放鬆。
- 今次失敗，但你得到了經驗，下次一定不會再錯
- 失敗是常事，最重要是不放棄
- 英文這課不容易，你有這樣的成績已經不錯了，今次有了個好開始，下次你會更懂得如何去溫習
- 別人不相信你，但爸媽相信你的話，我們知道你是個誠實的孩子

同情體諒的話最叫人動心

- 同情體諒的話就如透鏡，把心中的感受說出來
- 你既然已盡了力，就無愧於心
- 你朋友忽然如此對待你，你當然難過
- 他們不挑選你，你失望是理得當然
- 媽媽明白你現在的心情，難過是必然的反應
- 你哭過後，心情會好一點，來，用紙巾先把眼淚擦乾，我們再聊聊。
- 我不讓你出去，你自然生我的氣，我不怪你。
- 他這樣批評你，你當然生氣。
- 肯定孩子的長處：增加自信，發掘和推動潛能
- 你真富同情心，年紀這麼小就有同情心，實在難得
- 你很有向上心，前途無限
- 你肯花時間去研究真好，我很喜歡你這種好學精神
- 你的專長就是有責任心，成功人士都有責任心。
- 你真能幫手，阿媽最喜歡你就是這種行為，精乖靈利。
- 你以前的成績很不錯，這證明你是讀書的材料。

啟發的話如路上明燈，指導該走的路

- 偷錢當然是犯法，但事實上有很多正當途徑可以賺錢，你說有甚麼方法可以賺錢？
- 這個大學生失戀就自殺，一生人會有失敗和成功的，失敗是痛苦，但不必自殺。你說呢？
- 這個女孩子以為自己懷孕就自殺，她應該跟媽媽商量，媽媽總會想到辦法解決問題
- 考試不及格沒有甚麼大不了，補救方法多著呢！如果是你，你會如何去應付？

容易被接受的教導話

- 我看見你在車上讓座給老人家，真是有禮貌，我很高興
- 你的團隊精神很好，這是你將來成功的因素

- 別人都爭先恐後，你卻排隊，有規有矩，當時我真是以你為榮
- 不懂就問，總要問到明白為止，這就是學問
- 我當年的英文也不好，後來我告訴自己，如果其他同學能學的，為甚麼我不能，於是我常常在堂上講英文，不久我的英文真的好起來。
- 你看這個男主角，如果他不是吸毒又飲酒，他不會慘到要坐牢。吸毒和飲酒真害人
- 這個同學出貓，花時間去寫紙條，不如把時間放在溫習上
- 給同學冤枉是很難受，但不必去打人，其實有很多方法去解決的，你說是嗎？
- 我看見你拉著妹妹的手過馬路，你真會照顧妹妹，我很高興。

讚揚與揶揄說話例子

- 你這應用心去學，媽媽安心了 vs 你為甚麼老是學不來！
- 你的成績很好呀，我們一家要好好慶祝 vs 這樣的成績，真是羞家，我多沒面子)
- 你真的長大了，很懂事，不亂花錢，爸爸和我都很安慰 vs 你真不爭氣，次次都是如此，老勸都無用
- 你做事有計劃，按步就班，一步一步來，我就是最喜歡你這點。
- 你幫媽媽洗了碗，我可以休息一下，等我病好了，再多謝你。
- 你很負責任，考試讀書，都是自己搞定，不用我費心，乖孩子。
- 我開始做飯，你就去 set table，真是精靈
- 爸媽講過的話，你都記得，記性真好！

無言的溝通

寫紙條：可以化解衝突，講出理由，表達心事，敏感話題，表達愛意

寫信：詳細向孩子解釋自己的心事

寫簡訊 (text)

打電話

Zoom

Face time

肢體語言：拍拍肩膀，high five(擊掌)，擁抱等。

結語

- ◇ 跟青少年溝通要遷就他們的時間，因為他們實在很忙
- ◇ 青少年喜歡跟同齡朋友閒聊，因為他們互相接受，不批評對方，合咀型，樂趣多。
- ◇ 父母也可以跟孩子們溝通，但要放下身段，把他們視作朋友，切勿急於教訓，提醒，督導等。更不好責罵和批評。
- ◇ 溝通時，集中在”樂趣”方面。
- ◇ 尊重他們的想法，但在他們的談話中，我們便觀察到他們的成長程度，內心想法，遇事應對方法等等。
- ◇ 遇上不同意時，不必要急著去教訓，只表示自己的立場就是了。