



## 與青少年 溝通 的技巧

作者：黎幗華 Elizabeth Lau

**親子缺乏溝通：**很多家長向我投訴，孩子不肯跟他們談話，推說要溫習，要睡眠，或“讓我靜一靜”，總之他們有很多藉口。到底為甚麼青少年不願跟父母溝通，這點我希望父母們能理解一下，然後考慮改變一下談話的技巧，希望可以增加機會和孩子們多點談話，以便了解他們。

**青少年的投訴：**我詢問過幾位青少年，到底他們為甚麼不願跟父母聊天。他們都有同一個理由。那就是父母不明白他們，只是不停說教。有時，他說了多次，可是父母總是不明白，於是他們只好放棄，經過多次同一經驗，他們就不想跟父母起衝突，所以省回氣力。

**父母的立場：**當孩子說得不合理時，我們總得去糾正他，告訴他的想法不合理，不會成功的，不如聽爸媽的話，應該是這樣……。有時難得他們肯坐下來跟我們談話，爸爸就把握這機會，把道理給孩子說清楚，恐怕他們走入歧途。而孩子總是愛理不理，好像聽不明，也不同意。真是叫人氣餒！

**溝通出現的問題：**家長以為談話可以藉著機會好好地教訓孩子，指導他們當走的路。孩子以為談話是表達自己心中的思想，想到甚麼說甚麼，逗得大家一場歡笑。

跟青少年談話技巧例子：

**\*\*多聆聽，少教訓。**不論孩子說甚麼，我們都不必認真，“媽媽，我長大後要做個魔術師”。答：到時我去捧場！

**\*\*不要認真。**“我不去上大學了，我要去當兵，那麼我可以到各處遊覽”。答：原來你這麼喜歡遊地方。

**\*\*想像力豐富。**“占美說到阿拉斯加省去採油，每月有幾萬元的工資”。答：這工資確實很高。占美喜歡很冷的天氣嗎？

**\*\*同情孩子的感受。**“我們今天數學比賽，我又輸了，好生氣，以後不再去比賽了”。答：輸了當然生氣，我明白你的感受。不過，失敗不重要，最重要是不要放棄。

**\*\*妙想天開。**“我要娶多幾個老婆，一個專洗碗，一個做清潔，一個上班賺錢養我，一個給我生孩子”。答：那麼你在家中可以享福了，想得多美！

**\*\*不同意不必爭吵。**我最憎恨早上起來上課，他日我不讓我的孩子去上課。學習不必一定要早起來的，這真是個愚蠢主意。答：早上從暖暖的床起來真是不容易。

**\*\*容許發洩不滿。**你老是叨叨，叫我用心讀書，真煩！你有沒有其他的話可以說。答：我要去洗地了

跟青少年談話，要帶著愛心和容忍，因為他們思想還沒有成熟，常常會口不擇言，何必去跟他們計較。為了保持親子關係，放他一馬，等他長大一點，思想自然會成熟。

**何時要糾正他們的想法：**當孩子偶然發揮他的想像力時，他會在興致高漲時天馬行空胡說一頓，可是如果發現孩子不停地在這方面說計劃，那麼他就是認真的了，如果他的計劃實在不對勁，這時父母就要糾正他們。比如要去阿拉斯加省採油的計劃的例子，父母可以教導孩子上網去查詢當地的職業情況，工資和居住問題。讓孩子自己去面對現實。讓現實去打破他的夢想總比父母講道理來得實用和有效。為此，父母就不必事事要同意或反對孩子的想法。這樣跟青少年溝通技巧豈不更有效嗎。

(作者保留版權)