

每月一篇

用心與孩子溝通



很多時候，孩子跟父母都有著不同的意願：孩子想多吃一杯雪糕，父母會擔心孩子會生病；孩子想多玩一會，父母會要求孩子先完成其他生活任務，如吃飯、做功課。當父母需要堅定執行計劃時，孩子可能會一哭二鬧三滾地，令父母變得非常無奈及產生負面情緒。以下有一個「EARS」方法讓孩子漸漸學會良好的溝通技巧，亦可以促進親子關係。

E = Empathy (同理心)

透過父母說出孩子的情緒及希望，讓孩子感到父母明白並接納他的感受，例如：「**我知道你想繼續玩耍，很不捨得停下來**」等等。使用同理心的回應不但能令孩子感到被明白，願意繼續溝通，更能讓他們學習如何表達自己的想法及感受。

A = Assertive (堅定溝通)

父母可以就事件說出自己的感受和想法，例如：「**你這幾天有點咳嗽，我擔心你再吃雪糕就會生病！**」等等。在這個部份，父母可以用「我」做主語，堅定地表示自己的想法或擔心，讓孩子知道底線。

R = Respect (尊重)

整個溝通需要在互相尊重的環境裡進行，語氣、態度也需要注意，語氣要溫柔，不以強權的態度脅迫孩子認同。

S = Solution Focus (解決導向)

父母因應孩子的理解及表達能力，與孩子一同討論解決方案。若孩子年紀還少，父母可以先制定解決方案，然後向孩子講解，並可在合適的情況下給予孩子選擇，例如：「**你吃完飯後，媽媽陪你一起玩圖書，你想看《彩色怪獸》還是《勇敢小火車》呢？**」

如果父母能夠持續地以這個方法處理分歧及進行溝通，久而久之，孩子不單能學會以理性方法跟父母表達，更能學會有效解決難題的方法！大家一起加油吧！

如家長有任何查詢或需要支援，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與我聯絡☺