

## 新一年·新溝通

各位家長和同學，新年快樂！新的一年，不知大家有沒有為自己定立一個新目標呢？疫情下留在家的時間多了，不知道與孩子感情變得好還是因衝突多了而變差？



學者蓋博(Gable 2004)的一項研究發現，當受訪者回憶一週內的快樂事件，超過五成是來自社交生活，即與家人、朋友或伴侶相聚的時間，當中家人與友誼是使人快樂的重要元素。當面對逆境時，被聆聽、安慰、鼓勵和提醒，能令人提升抗逆力和快樂感，減輕生活上的焦慮和抑鬱。



良好的溝通有助建立關係，再想想時，你們認為自己與孩子的溝通如何？孩子又認為與父母的溝通如何？

我成日都同佢  
講野架！

我花成個假期陪  
佢地架！

我同佢  
Whatsapp 架！

究竟以上舉動是否代表與孩子溝通好？



### 正向溝通有助提升親子關係

心理學學者克里夫頓 (Donald O. Clifton) 提出了「水桶與杓子」的理論，比喻每人都有一個無形的水桶，當水桶盛滿水時，我們便會心情愉快。反之，當水桶被掏空時，我們便會陷入負面情緒，變得沒精打采。

另外，每個人也有一個無形的杓子，每次人際互動中，我們都可以為別人的水桶加水或舀水。因此我們會對他人的情緒和行為構成影響。



## 舀水情景

當與孩子溝通時，家長不妨自我掃描，看看自己會否出現批判、過份給予意見或偏離及忽視孩子的意思。



「教極你都唔識，點解你咁蠢架？」

「我要你而家立即做功課！」

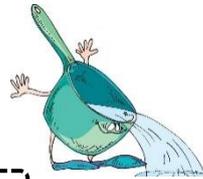
「點解你唔…？」

若你聽到以上說話，你的心情會否因而變差？



## 加水情景

要建立正向的人際關係，除了要懂得避開溝通的障礙(舀別人的水)，我們還要學習「為別人加水」的習慣呢！



步驟一：停一停，諗一諗

**說話前「停一停」，「諗一諗」自己的說話動機：**自己是為別人加水或是舀水？



避免自己衝口而出。另外，我們亦可以「諗一諗」與子女的溝通模式是單向還是雙向，是「我覺得」還是「我們覺得」？相信各位家長都疼愛自己的孩子，認為作任何決定都是為孩子

好，然而在決定的過程中，孩子的參與和理解都是十分重要，當他們明白父母的出發點和想法，而自己的想法和感受亦被父母理解時，便自然事半功倍。

步驟二：為別人加水



**多讚美**

與別人相處時，學習先留意對方的優點和值得欣賞的地方，讓自己多表達真誠和具體的讚美，不是「你好叻呀！」而是「我欣賞你好努力溫習同預備今次考試！」。多主動說出鼓勵支持的說話，而非打沉對方。

**留意非言語的信息**

非言語是指我們的臉部表情、身體語言、眼神、說話的音量和聲調等，這都反映了我們的態度和感受。例如：孩子皺著眉說「我沒有發脾氣！」。雖然他口說沒有發脾氣，可是從他的表情、短促而大聲的語調中，告訴我們相反的信息。



孩子是父母的一面鏡子，新的一年，鼓勵家長學習以新的溝通方式，從正向親子溝通來建立良好的親子關係吧！



資料參考<<北山堂基金及香港城市大學應用社會科學系正向教育研究室>>