



時下不少家長工作忙碌，跟子女們一起相處的時間不多，隨著子女逐漸長大，彼此交心的機會亦見減少。有學者指出，與子女溝通，質和量同樣重要，親子關係需要時間的累積，多相處才有辦法增進感情。日前與一些家長就親子溝通的問題座談，當中經驗值得與各位分享：

(一) 把握晚餐時與子女們溝通的機會—很多家庭習慣一邊看電視一邊吃飯，飯後子女們留在客廳看電視，而母親就急於收拾碗筷去清洗，之後父母及子女就回房休息，白白錯過了這段歡樂時光。其實，吃飯以及飯後是一個很好的溝通時間，家長可以引入電視節目或其他生活上可令子女感興趣的話題進行溝通。飯後可以把收拾碗筷的工作延後半小時，好好利用這個與子女共處的時間，一邊吃水果一邊聊天，而聊天的內容最好能圍繞子女日常發生的瑣事交換意見。此外，家長勿利用吃飯期間去責罵子女所犯的過失，因為這樣不單會影響食慾，而且對於解決事情並無任何好處。

(二) 好好利用在晚上睡覺之前的時光—晚上睡覺前的時間也是親子溝通的良好時機，通常子女會在這段時間向你傾訴日間遇到的開心或不愉快的事，你可創造十五分鐘的快樂時光，用心傾聽子女的心聲，與子女一同分享生活的喜與悲。當子

女在這段時間向父母傾訴之後，就會更容易安睡。

(三) 接送上學的途中也是交談的好時機—為爭取與子女溝通的機會，一位需要輪班工作平時較少時間與子女共處的家長，堅持每日早上送子女上學，在短短的20分鐘的路程當中，設法去打開子女的心扉，建立良好的親子關係，雖然現時子女兒已上高中，但此一習慣仍持續至今。

(四) 用心去傾聽珍惜子女向你傾訴的機會—促進親子溝通，建立親子關係的要訣是「傾聽」，當子女向你傾訴時要專注地傾聽，若你對子女的傾訴毫無表示，或作不信任的態度，他們以後很難再向你訴說心底話。此外，大多數子女認為母親較父親適合作傾訴對象，當父親覺得自己不受重視，索性不去理會，就會漸漸與子女疏離，使日後親子相處出現隱憂。其實父母應透過各種途徑了解子女的生活及喜好，例如透過他們的同學或好友去了解，有時父親也需要透過母親去了解子女的情況。同時為了讓子女與父母保持良好的關係，對於子女參與的一些活動投其所好，共同參與，亦可為良好的溝通創造條件。

好好把握 與子女交心的 的時機

氹仔教育活動中心
鄺耀忠