



良好的溝通

增進親子情

文：布巧藍

《後漢書》說：“老牛有舐犢之愛。”意思是指老牛舔舐著小牛，是對小牛的憐愛。世人常用這句說話來比喻父母疼愛子女之情。既然，牛都有愛子之心，何況為人父母者？父母對子女的愛，是出於天性，所以天下沒有不愛孩子的父母。

溝通的重要性

但甚麼才是真正的愛？所謂“養兒一百歲，長憂九十九”，正因為這樣，很多父母與子女相處了一段長時間後，便不知不覺地把他們視作為自己財產的一部份，往往要求他們只跟著自己意思行事，亦會為他們作出所有的決定，更把自己的想法、觀念直接套在子女的身上。表面看來，好像是處處為他們著想，但實際上，是阻礙他們心理及生理的發展及成長，更漠視了他們真正的感受。久而久之，便破壞了彼此之間深厚的感情。

身為父母，當然是希望自己的子女會把所有心事告知自己，在作任何決定時亦會先與自己商討，在發生任何事情時，亦會第一時間想起自己的。但實際上，又有幾多位子女會這樣做呢？在一般情況下，他們大多數都只會選擇與朋友分享自己的心事。

溝通是人與人之間透過語言、文字或身體語言等，把訊息互相傳遞及接收的過程。在整個溝通的過程中，可增進彼此之間的感情，從而建立一種和諧可親的關係。有效且適時的溝通，除可避免發生不必要的誤會外，更可提升彼此之間的感情。



溝通的正確態度

要是希望成為子女心目中的聆聽者，我們作為父母的，可從溝通技巧方面著手。為了能與子女有效地溝通，父母應擔任朋友的角色，耐心聆聽他們的感受、見解及需要，並以他們接受的表達方式進行交談，從而分享自己對整件事的看法，令他們樂意與父母傾訴。

要有好的溝通，就要讓子女感受到父母是很愛、很關心他們的。讓他們知道，無論事情是悲與喜，父母都絕對希望可以成為他們的聆聽對象。在子女與父母分享自己的難題時，要引導他們說出其感受以及其所想出的解決辦法，瞭解他們真正的想法，繼而互相探討並尋求彼此認為可行的解決方法。

我們要讓子女感受到父母是一個值得信任的聆聽者。讓他們知道，無論發生甚麼事，父母都會一直守護著他們，亦不會離棄他們。要向他們保證，父母是絕對不會把他們的秘密告知別人。彼此建立互信的關係，才可達至真誠溝通的目標。

我們還要讓子女感受到父母是一個隨時、隨地可傾訴的對象。主動與子女多談感受可增進彼此之間的溝通。要讓子女感受到父母是開通且明白事理的。正所謂：“若要人似我，除非兩個我”。子女的想法必然與父母的想法有所不同，父母不應把自己的想法強加在子女身上，否則，只會弄巧成拙。父母應多鼓勵子女抱有不同的想法，勇於嘗試新事物，不要害怕失敗，俗語有云：“從未跌倒過的孩子又怎能長大呢！”在子女碰釘子時，父母再適時伸出援手也不遲。





溝通的最好時機

人類是有感情的動物。成年人與小朋友亦會有情緒失控的時候，這時候並不是溝通的適當時機。即使有重要事情需要解決，都應在氣氛緩和後再商討，否則，只會破壞彼此之間互信的關係。當子女保持沉默時，父母不應堅持分享。應尊重他們的感受，給他們靜思的空間，並向他們表示願意在任何時候做他們的聆聽者。

在日常生活中，父母可運用吃晚飯或看電視劇的時間與子女談天說地，了解他們在學校的情況或與同儕相處的一點一滴。以輕鬆愉快的心情交談，有助提升彼此之間的感情。

父母亦可鼓勵子女一起分擔家務，讓他們感受到自己也是這個家庭的一份子。父母可以透過一起做家务的時間，進行一些親子活動，建立彼此之間親密的關係。

在週末時，無論父母有多忙，有多少公事要處理，都應暫時放下手頭上的工作，抽出一至兩個小時，帶子女外出進行一些戶外活動，吸一口新鮮空氣。現今的都市人，小孩有繁重的學業要兼顧，成人亦不斷為生計而忙碌，因而缺乏運動，導致身體變差。齊做運動除有益身心，更可增加彼此之間的相處時間，感情自然會變得比從前要好。

習慣每天向對方說“早晨！”、“晚安！”、“謝謝！”、“我要上學去！”、“我回家了！”等用語，有助於親子間的溝通。因為簡單的一句話，便能打開彼此間溝通的心窗。

以身作則

父母應時刻謹記，孩子的模仿力甚強。父母是子女接觸最長時間的人，應為他們樹立良好的學習榜樣。當父母做錯了的時候，應放下威嚴，向他們說“對不起！”，這樣才能令他們口服心服。同樣地，當他們做錯了的時候，亦應教導他們向對方說“對不起！”。當他們覺得父母是可親可敬時，才能邁向坦誠溝通的道路。

溝通是彼此之間傳達心意及關懷的一道重要橋樑。當子女遇到困擾時，最希望能找到一個可信任的傾訴對象，讓他們盡露心聲，使煩惱一掃而空。如父母能有效地與子女溝通，彼此建立支持及信任，他們日後遇到任何難題時，第一時間就會向自己的父母傾訴，而不是走進入死胡同內。這樣，他們日後定必能更勇敢地面對生活中所有的挑戰。

（作者：教青局一等技術員）