

社會福利署
中央心理輔助服務(學前服務)
家長/員工講座

如何與孩子溝通

活動一：邊個最啱傾 . . . 點解？

1.

2.

3.

4.

5.

為何溝通？

- 溝通能建立人與人的關係
- 溝通能協助保持關係
- 溝通能讓外界知道自已的需要

與子女有良好的溝通 · · · ·

= 和子女建立關係

= 和子女保持關係

= 明白子女的需要

一個訊息的傳達

- 語言表達少於百分之35
- 非語言表達多於百分之65！

非語言溝通多面睇

- 面部表情
- 聲線
- 手部動作
- 身體語言

特殊需要孩子的特徵

- 不同程度的發展遲緩
- 可能有不同情況的限制(如弱聽, 發音困難)
- 專注力較短
- 獨特的溝通方法 (用行動表示, 過份熱情)
- 自我控制力較低
- 抽象思維弱, 邏輯思維也較弱
- 適應轉變較慢

特殊需要孩子溝通時可能有以下的情況：

表達語言

- 懂得運用的字或詞彙較少
- 句子較短
- 有時並不完整
- 未能掌握某些發音（較難模仿和掌握比較複雜的發音）

接收語言

- 較難領悟：
 - 冗長的句子
 - 抽象的字眼
 - 複雜的意思
 - 帶有相反含意的語句

迎合需要

清楚表達

說話要：

- ✓ 簡潔、直接、清楚
- ✓ 短句
- ✓ 一句一個意思
- ✓ 重覆問題/答案
- ✓ 澄清意思

- 形式: 多種

說話

手勢、動作、表情

文字

實物、圖像

環境配合

- 安靜
- 移走容易分心的物件
(如：關掉電視)
- 視覺提示

重鼓勵少批評

- 養成鼓勵孩子的習慣：

每天練習三次

例：

‘你今日自己做功課，唔駛媽咪叫真係乖！’

‘你今晚幫我手照顧妹妹，真係好大哥！’

‘你今晚做功課快過嚟日，叻仔！’

- 批評的重點---對事不對人:

例:

‘衰仔, 教極你都唔識, 真蠢!’ (對人)

‘阿仔, 呢d 英文真係好難, 不過唔緊要, 我哋再用多時間去溫習, 一定會有進步!’ (對事)

有效的溝通—— 聆聽孩子的需要

溝通三式

第一式：反映式的聆聽

家長角色如一面鏡子，在溝通的時候反映出孩子的情緒。

步驟：

1. 雙眼注視孩子
2. 傾聽並界定孩子的感覺
3. 陳述感覺：
你感到/覺得……因為……

例一：

阿仔做功課做到很夜還未做完，結果他發脾唔想做。
你說：「你覺得好劬好辛苦，因為今日好多功課做。
不如飲杯水休息5分鐘再做啦！」

例二：

阿女放學返到屋企唔出聲悶悶不樂，你說：

「我見到你好似唔開心，係唔係因為今日在學校發生咗一些令你覺得唔好受的事呢？」

第二式：開放式的反應

封閉式的反應

定義：顯示聽者對對方的心意不了解，溝通因此中斷

例一：

父：今日真黑，俾老闆話咗一餐！

母：邊個日日都係順利㗎，

依家有份工做咪叫做好啦！

例二：

仔：老師讚我今日食飯快！

母：我都話啦！你肯食一定可以好快，如果響屋企都係噤就好啦！

開放式的反應

定義：顯示聽者接納對方所說的，也接納他的感受，並承認他有這種感受的權利。

例一：

女：今日俾小芬笑我！

母：你覺得好激氣又丟面，因為小芬笑你，係唔係呀？（開放式）

母：重駛講，實係你又唔知做咗d乜嘢先俾人笑啦！（封閉式）

例二：

仔：我以後都唔同亞文玩，衰人！

母：噤咪同等二個玩啦，你一班有十幾二十人！（封閉式）

母：你好似好唔開心喎，亞文係你最好的朋友嚟……（開放式）

第三式：「我」的訊息

「你」的訊息：含有貶低、批評和責怪的意思
例：

母：你唔好將 d 衫亂放響廳到，我講過幾多次你至聽！（「你」的訊息）

「我」的訊息把自己內心的感覺表達出來，從而希望對方明白及尊重自己的感受。「我」的訊息並沒有批評或貴怪之意。

例：

母：我見到你 d 衫放響廳到，我覺得好唔舒服，今日我用咗好多時間收拾間廳。

*運用這技巧時要心平氣和，否則弄巧反絕！

練習

- 活動二：角式扮演

例子一

小孩只顧看電視不肯吃晚飯，你會怎讓說？

例子二

你想帶孩子去學游泳但他表示很害怕，你會怎讓說？

總結：溝通路路通

- 多主動跟子女溝通
- 運用合宜的方法增強彼此了解
- 常檢討及改善現有的方法
- 與配偶和家人互相鼓勵及勸勉

總結：良好溝通習慣

- ✓ 流露著關愛的眼神.
- ✓ 微笑+專注的傾聽.
- ✓ 適時點頭,表示接納.
- ✓ 儘量描述具體的行為.
- ✓ 表達意見時,對事不對人.
- ✓ 說明心中的感受,而非指責孩子.
- ✓ 傾聽時,適時加入問題,表示對事情的了解.
- ✓ 有問題時,與孩子共同討論,尋求解決之道.