

聖公會油塘基顯小學

家長講座

提升親子溝通
正向語言

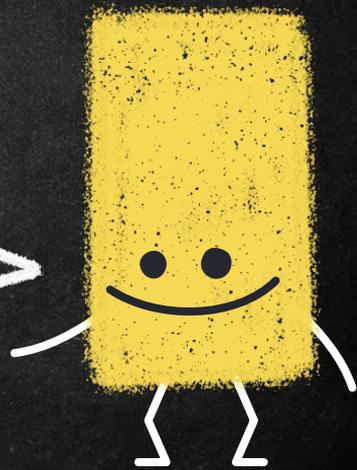
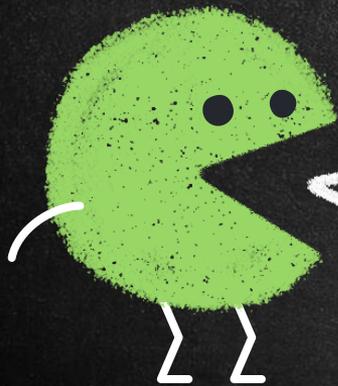
2022年10月12日

香港基督教女青年會
樂華綜合社會服務處
張燕紅姑娘

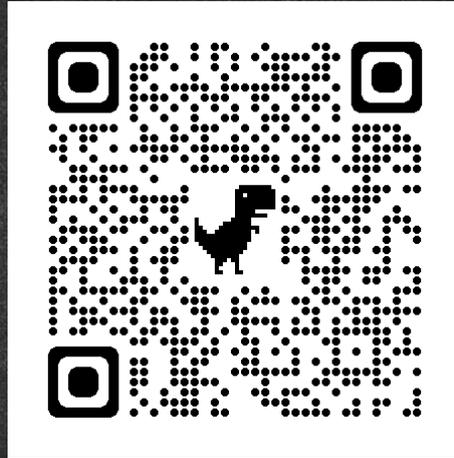


前言

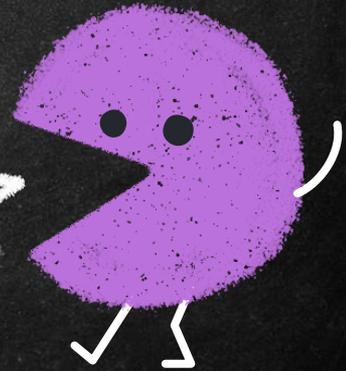
- 沒有人一開始便懂得做父母，這是一個終身學習的過程
- 不要比較，每個孩子都是獨一無二的，沒有一套完全通用的培育方法
- 失敗才是最好的導師，懂得面對失敗，才會學習到更好更有效的溝通方法



你認為怎樣才算是理想的親子溝通行為？



<https://padlet.com/cheongywca/hlyhbdpwybw2tjn8>



請在下列的行為列表中，順序選出你估計孩子認為最能破壞親子關係的首五個父母行為，並以 ✓ 作表示。

破壞親子關係的家長行為		破壞親子關係的家長行為	
1	以侮辱性說話傷害我的自尊心	12	侵犯私隱
2	體罰	13	擅自幫我做決定
3	用說話或行動故意貶低我	14	不容許我流露負面情緒
4	不關心我的感受和需要	15	不容許我表達個人意見
5	刻意地拿我和其他比我優秀的人作比較	16	未得我同意下便丟棄我的個人物品
6	冤枉我	17	在公眾場合打罵我
7	偏心	18	父母過於情緒化
8	沉迷不良嗜好(例如:賭博、酗酒等等)	19	父母講一套做一套
9	講過唔算數	20	父母忽視家庭需要
10	迫我做我不喜歡做的事	21	因父母爭吵而責怪我
11	不問理由便先責罵我	22	其他(請註明：)

請在下列的行為列表中，順序選出你估計孩子認為最能增進親子關係的首五個父母行為，並以 ✓ 作表示。

增進親子關係的家長行為		增進親子關係的家長行為	
1	每日一個擁抱或親吻	12	給我讚賞及鼓勵說話
2	帶我往外地旅行	13	與我一同觀看電視節目
3	樂意聆聽我的心聲	14	接納我個人的不足
4	送禮物給我	15	主動與我一同外出用膳
5	主動與我一同遊戲	16	向我說一聲：「我最錫你」
6	加零用錢	17	早點回家陪我
7	帶我參與家庭聚會	18	信任我
8	購買我喜歡的物品	19	接納我的意見
9	包容我的犯錯	20	容讓我自己做決定
10	與我一同玩電腦遊戲	21	教授我書本以外的知識
11	關心我的感受	22	其他(請註明：)

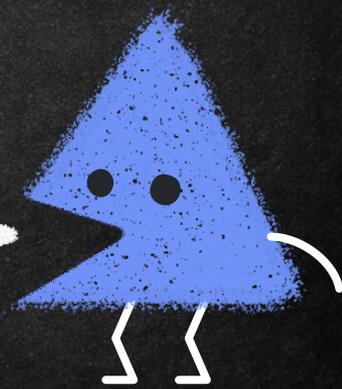
你的答案與調查結果的答案一樣嗎？

	破壞親子關係的家長行為	增進親子關係的家長行為
第1位		
第2位		
第3位		
第4位		
第5位		

孩子對父母的五大素求：

1. 關心
2. 信任
3. 讚賞
4. 聆聽
5. 包容

你認為難做到嗎？為甚麼那麼難？



試過向子女說過類似的說話嗎？

你做完功課未？(你在關心甚麼？)

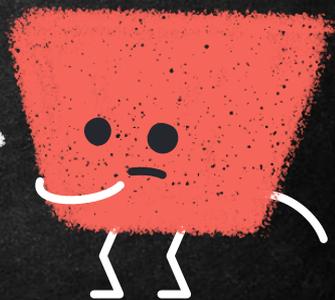
你真係有溫習？(你信任孩子嗎？)

努力讀書係**你**既本份(你有肯定他的努力嗎？)

你同我收聲！(你願意先聆聽他的心聲嗎？)

教完又教，點解**你**咁都唔識？

(你會包容他的缺點/過錯嗎？)



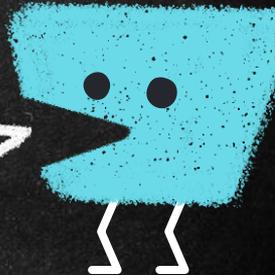
INSTRUCTIONS FOR USE



2006年10月一項「家長溝通形態問卷調查」，成功訪問了800名小四至小六學生。調查結果發現：

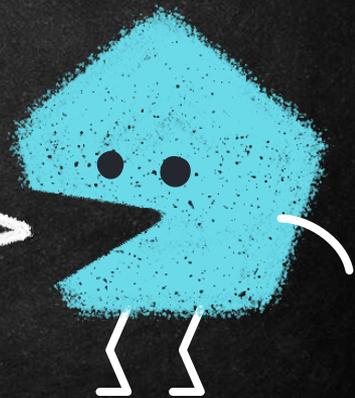
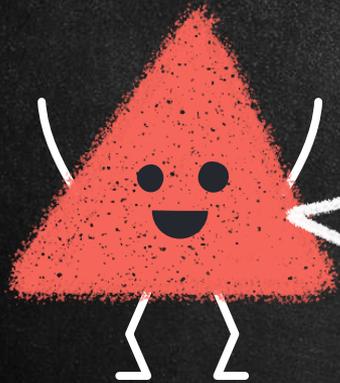
30%受訪兒童覺得父母說羞辱及貶低的說話令他們最感到傷害。

這些說話包括說子女「笨」、「蠢」、「無用」、「衰格」、「廢物」等等。



另外，20%受訪兒童覺得父母說恐嚇的說話令他們最感到傷害。

這些說話包括恐嚇「打」或「打死他們」、「叫他們去死」、「趕他們出街」等等。





2013年7月一項
「親子正負極—
親子行為與關係」
調查，成功訪問
了1000名小四至
中三學生及家長。
調查結果發現：



「以侮辱性說話傷
害我自尊心」及
「不問理由便先責
罵我」分別高據
「十大破壞親子關
係的家長行為」的
第三及第五位

問題1：甚麼人喜歡聽負面說話？

如果你的家人/朋友/同事/上司經常向你講負面說話，你會有甚麼感受？



A yellow, textured, round character with two black dots for eyes and a simple curved line for a smile. It has two thin, white, stick-like legs.

2021年1-2月一項「聆聽童心事」調查，成功訪問了742位小學生及其家長。調查結果發現：

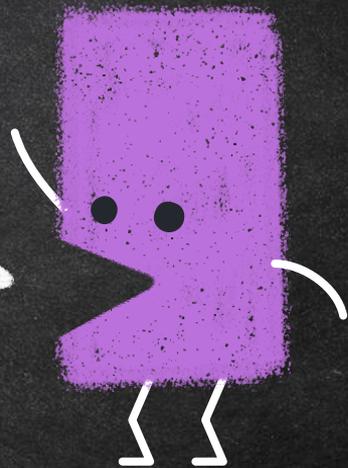
A blue, textured, irregularly shaped character with two black dots for eyes and a simple curved line for a smile. It has two thin, white, stick-like legs.

小朋友最想聽到父母跟他們說「我陪你玩遊戲」；惟在現實中，小朋友最常聽到父母跟他說「做完功課未？」

“

問題2：孩子甚麼時候開始不願和你傾心事？

孩子怎麼會變成啞巴的？



父母講負面說話對子女的影響

a. 自我價值：

- 「喜歡自己」↓
- 「覺得自己有用」↓

b. 家庭關係：

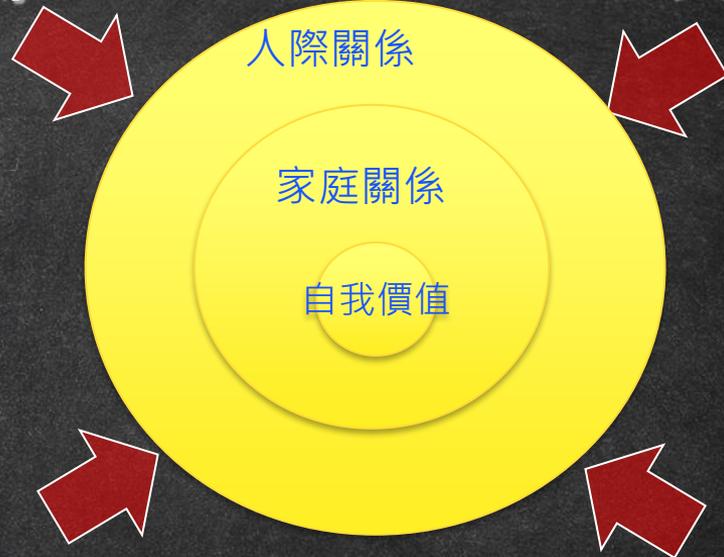
- 「喜歡與父母聊天」↓
- 「信服父母的管教」↓
- 「喜歡家庭」↓

c. 人際關係：

- 「尊重別人」↓
- 「責罵別人」↑
- 「能欣賞別人」↓

羞辱

責罵



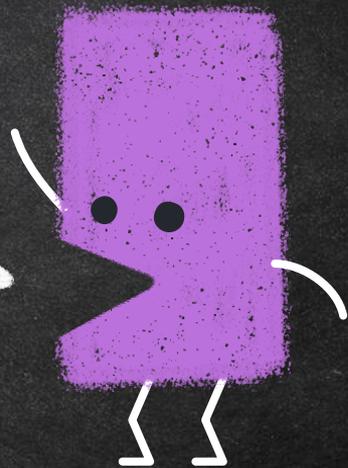
貶低

恐嚇

“

「父母怎麼會不關心
子女？我這樣做都
是為他好。」

似曾相識嗎？怎樣
才是真正的關心？



父母的正向語言對子女的處

a. 自我價值：

「喜歡自己」 ↑
「覺得自己有用」 ↑

b. 家庭關係：

「喜歡與父母聊天」 ↑
「信服父母的管教」 ↑
「喜歡家庭」 ↑

c. 人際關係：

「尊重別人」 ↑
「責罵別人」 ↓
「能欣賞別人」 ↑

欣賞

安慰



鼓勵

感謝

認識正向語言



鼓勵



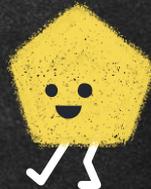
安慰

欣賞



感謝

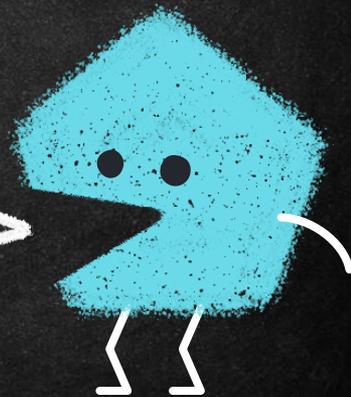
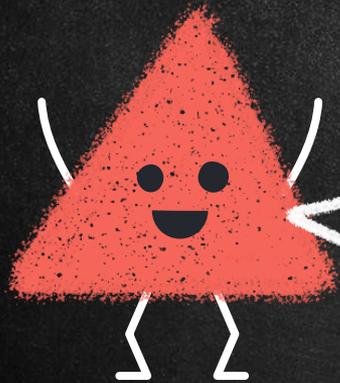
體諒



- 👄欣賞：表達對別人的外表、內在素質及行為的讚美
- 👄鼓勵：當別人失意或要面對挑戰時的鼓舞話，使人聽後更有動力
- 👄感謝：別人為你做了一些事情之後的多謝說話
- 👄安慰：別人失意或傷心時說的話，使人聽後感舒服
- 👄體諒：易地而處地諒解別人的感受而說的話

「正向語言」的技巧

S.P.E.A.K.



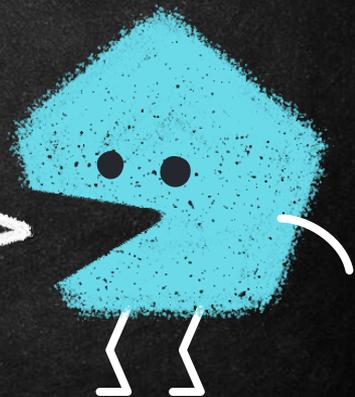
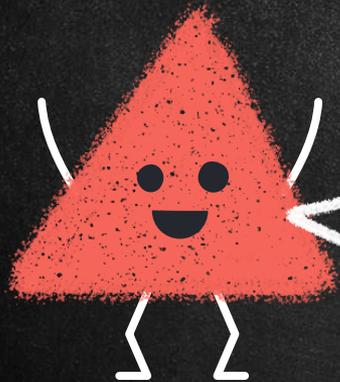
「正向語言」的技巧

S = Specific

說話內容要**具體**

例如：

「妳去補習之後.....進步了！」



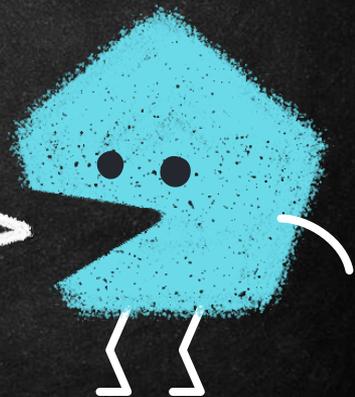
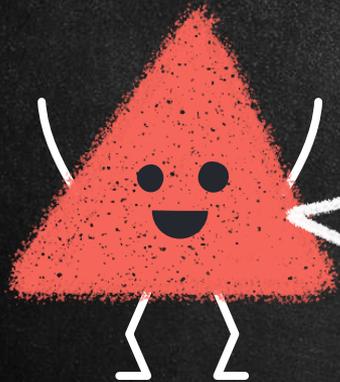
「正向語言」的技巧

P = Personal quality

反映孩子內在素質

例如：

「幸好帶妳去補習，妳也聰明起來了！」



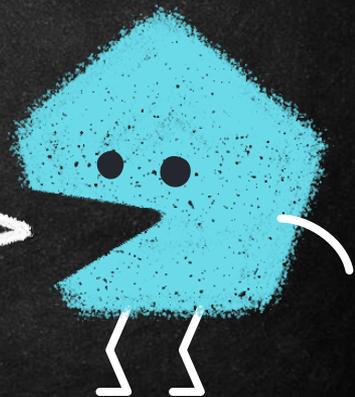
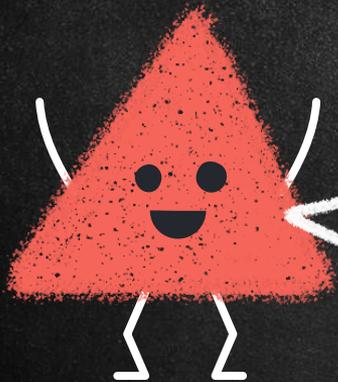
「正向語言」的技巧

E = Effort

觀察孩子在過程中的**付出**，
重視過程多於結果

例如：收到65分的試卷

「幸好帶妳去補習……進步了，
進步了！」



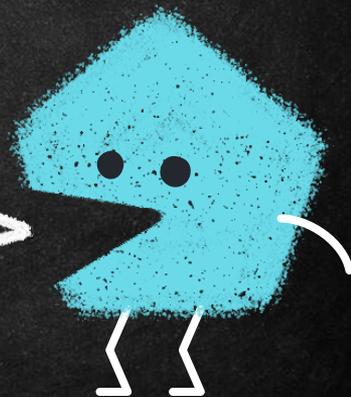
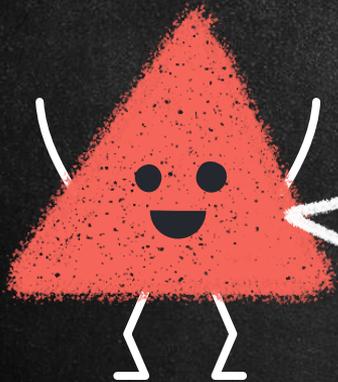
「正向語言」的技巧

A = Appreciation of
motive

嘉許對方行為背後的良好意願或動機

例如：

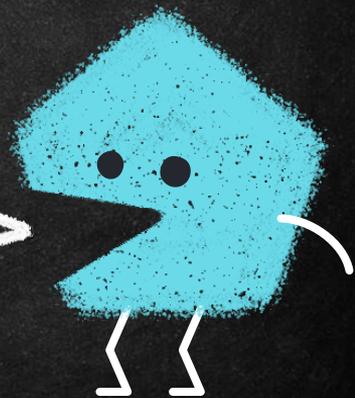
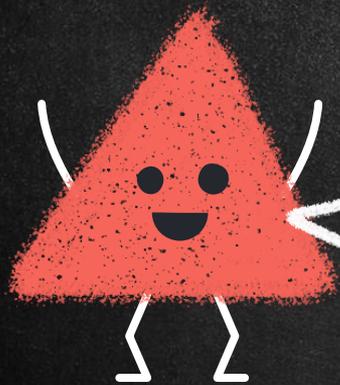
「幸好帶妳去補習，妳也聰明起來了.....我愛妳」



「正向語言」的技巧

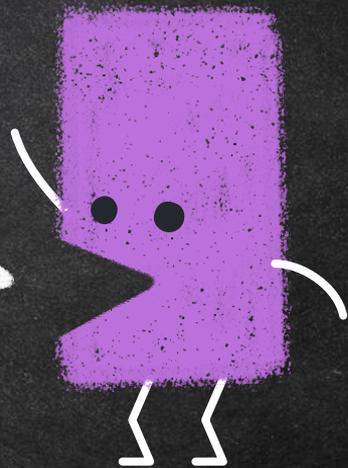
K = Kindly tone

在表達「好言好語」的時候，需要「**好聲好氣**」，讓子女能感受到父母的關愛及心意



“

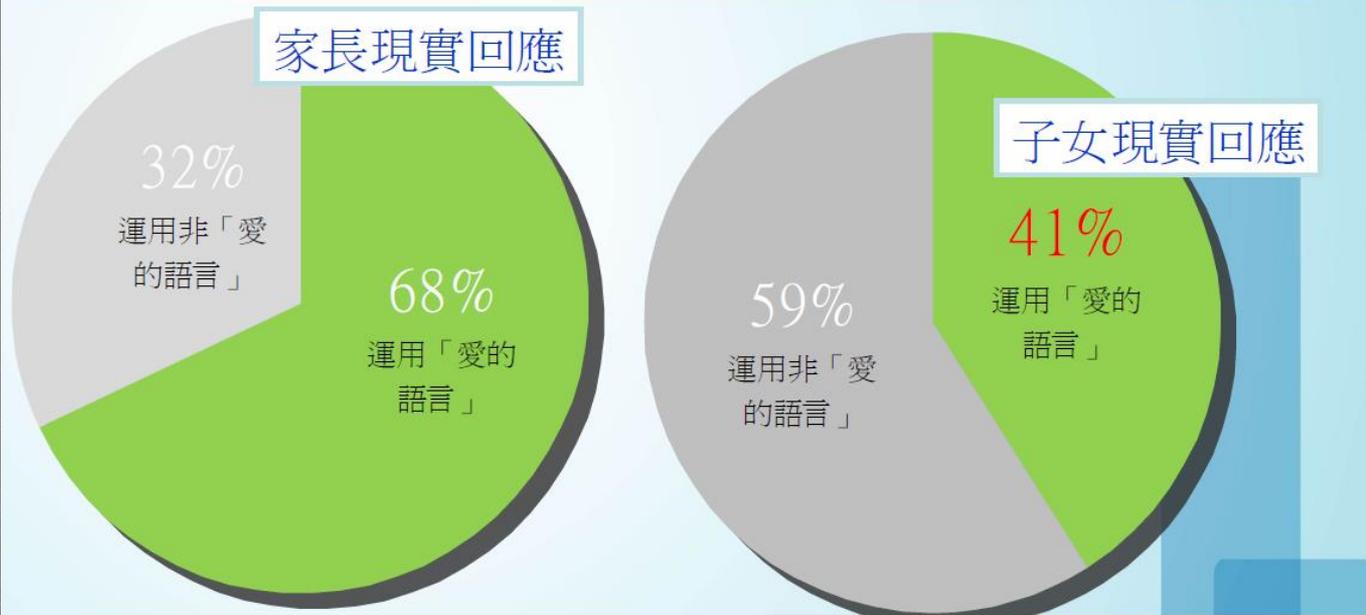
有人話：「我覺得自己同子女講嘢已經好正面，但係點解佢都係唔鍾意同我講嘢？呢啲方法係咪無效？」



你以為的，
只是你以為的



父母與子女在現實回應中運用「愛的語言」的情況



- ◆ 有六至七成父母認為自己「以運用愛的語言與子女相處」，但子女回應顯示「只有四成父母能做到」，反映在現實生活中父母在子女眼中未能切實地運用「愛的言語」。

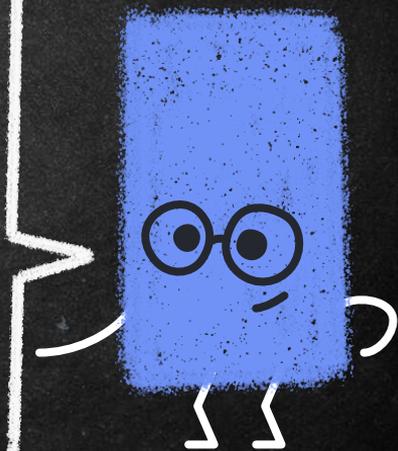
問題：應該如何與孩子聊天？

五大親子聊天術



溫馨提示：

別把「問話」當「聊天」



五大親子聊天術

1. 問「小」不問「大」

問一些簡單、一定有答案的「小」問題，代替抽象及大範圍的問題，可以更容易與孩子打開話閘子。



五大親子聊天術

2. 從別人的事談起

透過「從別人談起」，可以藉此窺探孩子對各種事情的態度及行為，甚至誘使孩子從別人分享到自己的情況。



五大親子聊天術

3. 不要「否定」，只要「同理」

保持中立的語調，同理他的感受，
可以讓你知道更多孩子的想法，了
解他的需求，進而幫助他解決困難。



五大親子聊天術

4. 只要「傾聽」，不要「說教」

聊天很多時候只是一種宣洩，不需要輸出太多的「道理」，否則便很容易弄巧反拙。



五大親子聊天術

5. 注意肢體語言

- 保持平行目光及眼神接觸
- 適當地給予肢體接觸(如摸頭、拍背、摟肩等)
- 與孩子坐/站在同一方向



孩子從生長的環境中學習

在指責中成長的孩子，容易怨天尤人。

在敵意中成長的孩子，學會好勇鬥狠。

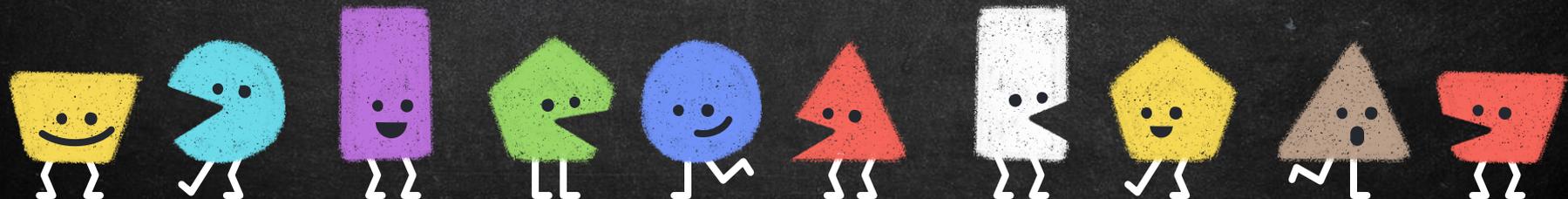
在恐懼中成長的孩子，容易畏首畏尾。

在憐憫中成長的孩子，學會自怨自艾。

在嘲弄中成長的孩子，容易消極退縮。

在嫉妒中成長的孩子，學會勾心鬥角。

在羞辱中長大的孩子，容易自責難安。



孩子從生長的環境中學習

在鼓勵中成長的孩子，充滿自信。

在寬容中成長的孩子，學會忍耐。

在讚美中長大的孩子，懂得感恩。

在接納中長大的孩子，學會愛人愛己。

在稱許中長大的孩子，容易喜歡自己。

在認同中長大的孩子，容易掌握目標。

在分享中長大的孩子，慷慨大方。





謝謝

Q & A

