

惹兒女生氣的說話 VS 孩子願意聽的說話

不少家長認為：孩子的視野和知識不及成人般豐富及廣闊，亦不懂分辨好與壞。總覺得孩子不會做得比成人好，所以家長應為孩子提供最好的選擇，以免他們走冤枉路。

撰文 / 林思遠

循道衛理楊震社會服務處

家庭健康教育及輔導中心註冊社工

家長做的決定就是最好？

在他們眼中，既然已給了孩子最好的選擇，當然希望孩子要聽話跟從。家長認為孩子聽話是天公地道，這樣的想法卻忽略了聆聽孩子的心聲。事實上，孩子不一定會聽從家長的說話，他們甚至故意反抗。這讓家長感到失望，認為孩子拒絕了最好的選擇，浪費了自己為他們所有預備和心意。如果情況持續的話，家長便會逐漸不明白為何孩子不聽從教導，心痛他們不作出最好的選擇，更有機會懊惱孩子好像失控了。如果家庭出現這種狀況，不如先還原基本步，了解成人與孩子的對話，聆聽孩子的心聲。



孩子願意跟從家長的想法又是否好事呢？

身邊可能會有這樣的朋友，小時候對家長的指導言聽計從，在後期的成長階段開始變得叛逆，甚至對待家人的態度突變。有些即使被標籤為「不聽話」的孩子，他們在孩童時期仍會聽從父母的教導，可能是基於家長與孩子的權力不對等，孩子只能依附家長。當孩子羽翼漸長，想掙脫父母的控制時，幼時積累的不滿會令反抗力量變得更大。

因此，家長的說話最好是以能建立良好親子關係為長期目標，而非只單單要孩子即時聽自己的話為短期目標。就如聖經所說：「你們做父親的，不要惹兒女的氣，恐怕他們失了志氣。(西3:21)」正如我們不會惹朋友的氣，以免影響關係。對孩子用「激將法」惹他的氣，只會影響與孩子之間的關係。

孩子「不聽話」的原因有很多，包括孩子本身的性格、他近期是否受事情或情緒困擾等，這些因素雖然看上來很難改變，但家長的說話內容和態度可以完全由自己掌控，適當的用語和情緒可有助孩子把說教的話聽入耳。當家長願意首先改變，孩子也會願意跟著改變。

鼓勵家長與孩子對話時有三多：

「多接納」

聆聽孩子的聲音，並且順著他們的心思再加入意見，而不是即時拒絕。聆聽包括明白對方的意思，建議在孩子說話後，可以用「我聽到你說……」覆述一次。

例如孩子說：「我很討厭三歲的弟弟，好想殺死他。」，家長原本的反應可能是立即阻止，甚至打罵及說「想殺了弟弟」是違反人倫道德。不過家長也可以用接納的態度說：「我聽到你說很討厭三歲的弟弟，想殺死他；可以告訴我，他有甚麼事令你這麼討厭嗎？」然後細心聆聽孩子吐苦水，疏導其情緒後，告訴孩子有些說話是不恰當的。

「多留意」

就是留意孩子說話時的特徵，包括孩子的面部表情、心聲及情緒。例如孩子說：「我好想轉換學校，我的好朋友下個月轉去另一間學校了。」家長可從其說話及表情意會到孩子並非想轉學校，而是因為好朋友離開他的生活圈子而感到難過。

「多協助」

幫助孩子說出心裡話。正如上述的例子，孩子或會以負面行為表達不滿或不開心，例如因為好朋友離開校園而感到不開心，因而在校園破壞秩序。家長可幫助孩子說出他心裡話：「為朋友離開校園而難過」，而不是單單阻止孩子負面說話或行為。當孩子能夠說出其心聲時，問題很自然就解決了。同時能與孩子建立更親密的親子關係和信任，讓孩子更願意聆聽家長的話。



活動推介

頌鉢聲頻體驗工作坊

主辦機構 循道衛理楊震社會服務處 家庭健康教育及輔導中心

內容
1). 透過身體放鬆及呼吸練習，提升對身體覺察力
2). 頌鉢聲頻放鬆，頌鉢聲頻能讓身體感到共振，加速體內血液循環流動，讓身心深度放鬆
3). 分享時間
導師：Kathleen(表達藝術治療師，跟隨印度老師 Maayaa Dhami 學習頌鉢療法，亦為不同NGO及學校家長教師會帶領頌鉢浴，以及個人頌鉢治療。)
*備註：課程中約有45分鐘需躺在瑜珈席上進行

日期/時間 2020年6月5日(星期五)或2020年8月7日(星期五)
晚上7:00至8:30

地點 九龍油麻地彌敦道466 - 472號恩佳大廈2字樓

對象 年滿18歲或以上人士，歡迎懷孕16 - 32週的孕婦、夫婦、育有(11歲或以下)兒童之家長參加

名額 8名

收費 \$350 /人

報名日期 歡迎到本中心網址：fhe.yang.org.hk
查看活動詳情、注意事項及進行報名

查詢電話 2171 4111

信守承諾 以免影響親子關係

有時家長會對孩子作出承諾，以作獎勵。例如承諾下次沒有發脾氣，就會買他們渴望已久的玩具，但家長往往會因為忘記或未能執行而沒有遵守承諾。這樣會影響長期親子關係及孩子的安全感，令孩子未必會再向父母講心聲。安全感對於關係和信心的建立非常重要。當孩子對家長有信任時，自然會較易聆聽父母的說話。

因此家長需留意自己所許下的承諾，盡量以簡單、限定時間以及容易執行為原則，以免家長忘記或難以執行。如果家長真的忘記或未能完成承諾，家長就先要承認錯誤，並進行雙方同意的彌補方法，而不是自圓其說，轉移視線等。當家長的說話和態度有所改變，孩子願意聆聽的情況也會因而改善，這樣會更有利建立長期親密的親子關係，成為父母的「聽話孩子」。

