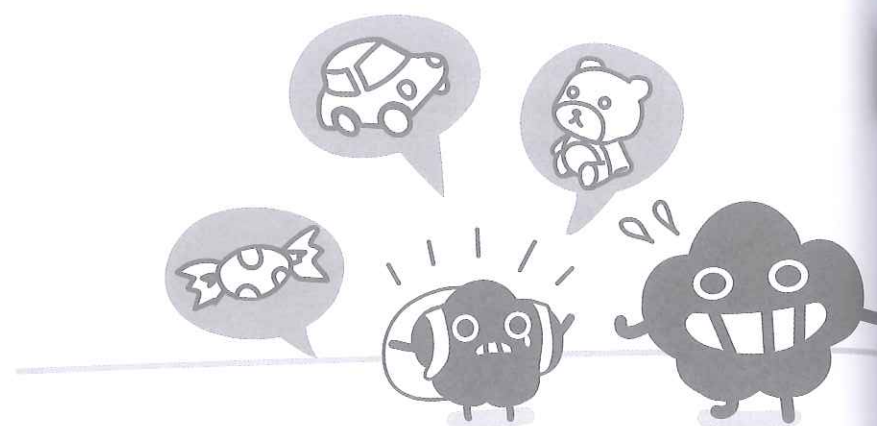
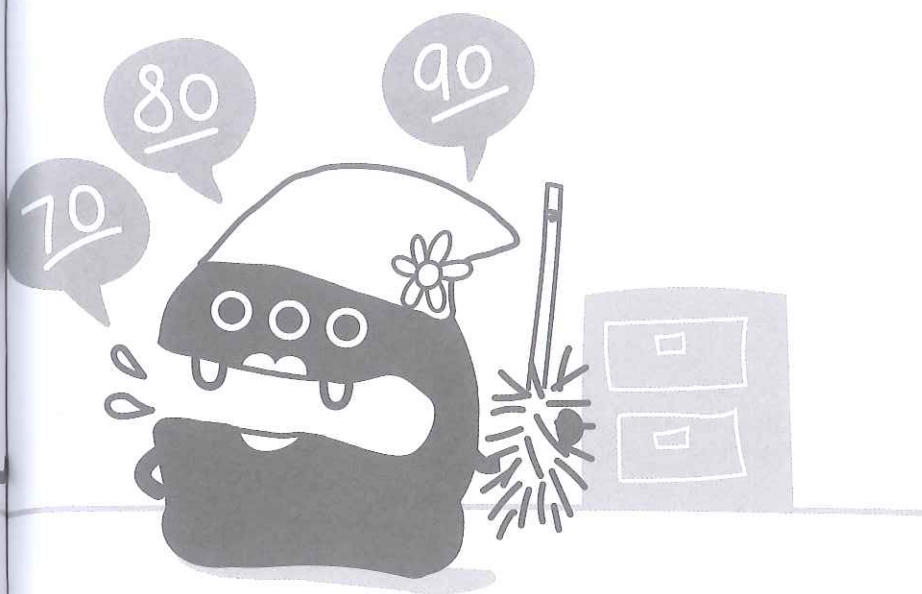


吾講你唔知的親子溝通問題



親子溝通問題



小時候，你試過嚷著要媽媽買些什麼玩具嗎？例如：四驅車、布娃娃、機械人，你還記得媽媽當時有何反應呢？一口應承？還是叫你先讀好書再給你獎勵呢？在當下的知識型社會，今天的父母選擇以後者回覆孩子的居多，或許你對於以下的對話也不會感到陌生——

「媽媽，我好想去迪士尼樂園啊！你幾時得閒陪我玩呀？」

「又去？上月你生日時爸爸專登請假陪你去見巴斯光年，今次想探埋三眼仔？咁要睇下你今次英文測驗攞咩成績啦……」

「測驗有七十分就帶我去啦！」

「七十分就想去？九十分再講！」

以上例子可能是很多家庭的寫照。父母跟小孩的溝通多了一項條件、一個目的，雙方經常於對話中互相「議價」。在溝通的過程中，孩子著重自己想得到什麼，而父母因為忙碌的工作減少親子

交流的時間，往往隨便應付孩子的要求，忘卻了兩者之間有效的溝通。雙方在急速的生活節奏和外壓力因素影響下，漸漸不了解對方的真正需要，關係的維繫容易變得條件化。

四大親子溝通問題

一、缺乏優質溝通時間

教育心理學家麥依華女士提出，香港現時親子溝通遇上的四個普遍問題。首要的問題在於缺乏有素質的溝通時間（Quality Time），有素質的溝通時間對建立關係有莫大裨益。麥依華提醒大家要建立一段互信的關係，需要投放時間和耐性，而當中並沒有捷徑。許多家長或許以為每個星期天抽空陪伴子女，定期花點時間於他們身上便能給予安全感和愛護，但其實這也算不上有素質的溝通時間。父母應該盡量每天抽時間與孩子相處，期間不一定著重於言語上的交流，可嘗試將焦點放在共處間的樂趣及與孩子之間的聯繫，多留意子女的行為

和感受，例如家長可以透過孩子的手作、玩具車、公仔屋來了解他們的心理健康狀況，這些都可以是小孩表達情緒的途徑。

二、雙方理解不透徹

在忙碌的都市生活中，父母與子女因缺乏足夠的有效溝通，容易導致第二個問題出現：雙方溝通理解不透徹。家長不清楚子女心底其實只想自己多陪伴，多傾訴；孩子亦誤會父母只希望他們成績優異，講求效率。如果雙方長期溝通失效，會對孩子的成長構成影響。小孩或惱怒父母，而這種怒氣是不容易消除的。

三、盲目跟從社會風氣

除了缺乏有素質的溝通時間和不清晰的溝通問題外，外在環境因素亦是造成失效溝通的原因之一，特別是華人社會文化對父母及子女的無形要求。最明顯不過的例子，就是學業成績上的追求。以擔心子女的將來為前提，父母不斷向子女施

壓，要求他們上學前班和各式各樣的補習班；孩子相應地忙於追趕成績，滿足社會、父母的要求等，最終整個家庭為了應付這些要求而犧牲了重要的親子時間。

四、個人空間不足

麥依華認為個人空間不足也會衍生親子溝通失效，而這種空間包括實際環境空間、時間空間、自我調整空間及心理空間。香港擠迫的生活環境減少了個人的專屬空間，大家漸漸地對個人空間的尊重和重要性也降低了。時間和環境空間直接影響了個人對自己的了解度和情緒調整。她續指出，當一個人還未能好好處理自己的情緒時，便沒有時間和空間去理解他人和照顧別人。



麥依華

心智會 註冊教育心理學家

麥女士於嬰幼兒、兒童、青少年評估、教育、訓練和輔導方面有廣泛經驗，多年來投身為自閉症、專注力不足、過度活躍症及讀寫障礙兒童設計治療小組及個別介入，並編寫自閉症及讀寫障礙兒童專用的訓練指南。而近年，麥女士較多處理嬰幼兒心理發展問題，包括一般發展、專注力、焦慮、反叛、選擇性緘默、暴力和學習問題。