

如何跟喜愛虛擬世界的子女溝通？(三)

--- 協議篇

駐校教育心理學家 鍾姑娘

如果父母利用他們的權威去停止子女玩電腦遊戲，是可以即時達到效果的，可是這樣會令子女覺得自己沒有被尊重和被明白，長遠來說，這樣會影響親子關係。然而，如果父母能用平等的身份跟子女協議，讓子女有機會跟父母交換想法，明白到父母是可以溝通和理解他們的，這樣子女會更易接受父母的建議，同時也能保持良好的親子關係。以下是一個例子：



解讀：家長的想法：覺得難受，認為子女不珍惜自己預備的飯菜，也不珍惜一起相處的時間，同時也擔心子女的健康。

子女的想法：覺得煩厭，覺得家長不理解他們。他們視每天 7 時半至 8 時的遊戲特別任務為「重要的事」，家長強迫他們放棄自己追求的事，覺得沒法跟家長溝通。



處理：可以運用之前所說的方法，先處理自己當刻的情緒，然後運用「I」message (「我」信息)，先說出自己留意到子女常遲出來吃飯，再說出自己的感受和想法，最後說出自己想跟子女制定協議。期間家長可以用言語表達自己對子女的理解，然後嘗試找出雙方的共同好處，最後邀請子女提出建議，如何可以用雙贏的方式去解決問題。

回應技巧：「I」message

我留意到你每次食飯都至少遲30分鐘先出黎，我覺得好難受，覺得相處既時間被無視，同時都擔心你食無定時，會影響你身體健康。
我想同你傾下、協議一下。



回應技巧：表達理解、情緒標籤

我知道要你打到一半叫停你，令你冇得好好享受遊戲，會令你覺得好反感。



係呀！果段時間對我黎講好重要，冇參與到任務既話，我會落後好多！我啲經驗值同金幣，係咪你賠俾我丫！



回應技巧：找出雙方的好處

嗯，如果你可以準時出黎食飯既話，啲飯唔會凍晒，同時我地一齊食飯又可以多咗一齊傾計相處既時間。
不過我同時都好想你享受到遊戲既樂趣，所以唔想次次都迫你收機。



回應技巧：邀請子女提出建議

咁你覺得有咩方法會令大家都滿意？

每日準時6點半開飯啦！仲有食飯前30分鐘話聲俾我聽，我就唔開新一場喇！



總結：跟青少年作有效的溝通需要一定的技巧，同時也需要家長多作嘗試和實踐，才能找到當中的竅門。與此同時，在限制子女打機的同時，也要協助子女好好分配他們的時間，發掘他們的興趣和建立學習目標，讓子女可以把時間花在更多有意義的事情上面。