

# 如何跟喜愛虛擬世界的子女溝通？(二)

## --- 技巧篇

駐校教育心理學家 鍾姑娘

有些父母會直接用強硬的方法管制子女打機的時間，或要求子女立即「收機」，然而這樣通常會引致雙方衝突。因為青少年在成長階段追求「獨立自主」，他們會對自己的渴望有強烈的追求，並且嘗試堅持自己來展示獨立，如果父母只去阻止子女追求想要的東西，只會適得其反。反之，跟子女互相傾談，達成協議，這樣會令子女明白到被父母尊重和理解，明白到父母是能夠跟他溝通和協調的，這樣子女會較易接受父母的意見，同時也能保持良好的親子關係。跟踏入青少年階段的子女溝通實在是一門學問，這次將會介紹一下幾個跟子女溝通的技巧，希望能幫到各位家長。讓我們先來看看以下情境：



**解讀：**在家長眼中，可能會認為子女不懂節制，不守承諾，而且不尊重父母，回應得很沒禮貌，所以感到非常生氣。另一方面，現在很多遊戲都是多人線上即時模式的遊戲，因為其「多人組隊」及「即時線上」的特色，在子女眼中，遊戲開新一局後就沒法暫停，家長強硬要求子女立即停機，子女會覺得家長不明白他的狀況，最後大家情緒升溫，結果容易造成衝突，影響親子關係。

**處理：**子女沒有即時停止遊戲，不一定是故意跟父母作對，在上面的例子中，子女不是完全不肯收機，而是因為他正在玩的那一局還沒完結，不想讓努力中途作廢，而家長硬要子女立即收機，會讓子女覺得家長不理解和不體諒他們。

家長在這個情況下，可以先處理自己當刻的情緒，想一下是甚麼令到自己生氣，然後專心聆聽一下子女的表達，用心去感受一下子女當刻的情緒，嘗試理解子女的想法，然後用言語去表達你對子女的理解給子女聆聽，讓子女知道，家長是明白他們的。



以下是另一個情境：



**解讀：**家長有時看到子女未能自制，沒有遵守約定，也沒有愛惜自己身體，難免會覺得生氣和失望。作為父母，都只是想子女明白父母的擔心，也希望他們能夠成長。然而，家長常用責罵的方式，說出很多「你」字開頭的信息，例如跟子女說「你要…」「你做咩咁…」「你有冇搞錯呀！」等，子女感受到的是家長運用他們的權威來不斷地要求他，而且這樣說話也帶來責備和批判的感覺，有損親子關係。

**處理：**家長可以利用「I」message (即「我」信息)，說話改用「我」字開頭，有技巧地表達自己對子女的期望，讓子女聽下來覺得能跟父母商量事情，感到父母較平和及友善，這樣較易令子女接受。

**步驟：**

1. 陳述客觀看到的事實 (我見到 / 我聽到…)
2. 表達家長內心的感受和想法 (我感到 / 我覺得…)
3. 表達家長對子女的期望 (我希望 / 我想…)

