

改善親子溝通的方法

(1) 少批評，多鼓勵

孩子在學習的過程中是需要成人指導，以了解那些是好行為，亦需要建立正確的價值觀，作為父母的往往是當看到子女的壞行為時才出聲指正，對好的行為則似乎是「視若無睹」，其實父母的讚賞，可使孩子在學習過程中建立自信及肯定自我價值。

(2) 小心聆聽，積極回應

聆聽的意思是專心去聽，不單明瞭孩子說話表面的意思，也探索了解孩子說話背後所傳出的訊息，而作出全面的回應。若父母親太忙時，也可以先回應一下孩子的感受及協議詳細傾談時間。

例如：女兒放學回家興高采烈的告訴母親，下星期學校去旅行。

母親的回應：「哦，看來你好像很高興，媽媽現在很忙，吃完飯後和你傾下星期學校去旅行要預備甚麼，現在先幫媽媽收拾感情 A 預備開飯好嗎？」

(3) 多回應孩子的感受，少理性的分析和批判

一些在成人看為雞毛蒜皮的小事，在孩子心目中 t 是一件大事，故父母現宜從孩子的角度去感受他所遇到的問題，回應他的感受。

(4) 親子齊定合理的期望

父母慣常以命令式去要求孩子做或不做某些事情。其實父母可多表達自己對子女的感受、期望，也讓子女表達他的想法、感受及期望，然後協議一些合理而可行的準則，最重要是子女願意接受的。