

## 好書分享 (2)

### 窩心！父母親最想知道的聊天術

家長 Cecilia Lam



**為**什麼孩子有話都不跟我說？他心裡到底在想什麼？為什麼孩子愛狡辯？還說我偏心？為什麼孩子都不知道我有多愛他？孩子，為什麼……？

**以**上問題我想大家都有問過，抱括我自己。記得為人父母之初，一直覺得孩子有話不愛說，以致彼此不了解心中所想，還以為是孩子的本性。巧合之下閱讀此書才知道是我自己的問題，缺乏與孩子溝通的技巧，浪費了建立親密親子關係基礎的最好時機！不過，現在開始還未遲，因為對話與溝通是教育的基礎！是建立互信的開始！

**當**中值得父母參考的技巧包括：

- 父母的談話態度是影響孩子一生的關鍵；
- 把愛說出口，被愛包圍的孩子是最幸福的；
- 別把質問當聊天；
- 從細節問起，要避免抽象、大範圍問題；
- 從別人的事問起，來規見孩子對事物的看法；
- 不要否定，只要同理心；
- 不要說教，只要耐心傾聽；
- 留意肢體語言，以平行目光注視，也可以用合適的身體接觸；
- 把孩子當朋友，你的個人經驗能讓孩子放心傾訴；
- 遇到父母犯錯時，當下明快解釋、虛心道歉（孩子總是會原諒犯錯的父母）；
- 父母必須讓孩感受到管、教的背後是「愛」，而非冷漠、報復或以愛之名卻逞大人之私欲的「假愛」；
- 清楚樹立界線，同時展現貼心的體諒）。

**作**者陳安儀十年傳媒工作者，育有一女一子。有三年以上的輔導志工媽媽經驗（每週跟孩子聊天一小時）

好書分享

