

## 叫小朋友聽話係害咗佢？家長避免3種負面溝通

你都怎麼和自己的子女溝通呢？當小朋友犯了錯，是激動指責、冷漠處理，還是循循善誘？良好的溝通可以增進親子關係，反之，錯誤的溝通方式會使彼此疏離，甚至對小朋友的人格特質造成深遠的影響。

### 1. 命令式語氣

「我數多三聲，你立即去做功課。」 「你唔好再玩啦！」

有些家長在與子女交流的時候，總是不自覺使用命令式語氣，讓孩子做這些做那些，而不是和他們建立平等的溝通。

這些話語因為家長誤以為，子女是家長的附屬品。事實上，子女是獨立的個體，也有不同的性格特質，如果家長一味用命令式語氣說話，沒有聽子女的話，小朋友也會感覺不開心及壓抑。等到小朋友長大後，叛逆心理會很十分強烈，想要違抗家長的命令，總是與家長對抗，變得越來越不聽話。

### 2. 消極否定

「點解你成日都唔記得。」 「唔好跑啦，陣間又跌親啦。」

有些家長並不懂得鼓勵對小朋友的積極影響有多大，於是在小朋友做得不對的時候，習慣性否定他們。

當小朋友做錯事就受到指責，會讓孩子心理形成消極影響，自信心也越來越低。即使小朋友有能力完成某些事情或指示，也會產生退縮心理，感覺自己無法完成任何事情，漸漸形成自卑的性格，也會相對內向沉默。

### 3. 指責埋怨

「唔准再出聲！」 「你喊完未，好快啲停啦！」

雖然家長是成年人，難免也會有情緒激動的時候。有些家長總是難以管理自己的負面情緒，對小朋友大喊大叫，甚至動粗。

這些話語會對小朋友的生理及心理造成傷害，有些小朋友甚至會模仿爸媽，因而性格變得暴躁易怒，性格也會變得越來越叛逆。

#### 如何扭轉負面溝通？

當家長提高聲線作出指令，大多數小朋友基本上都會立即變得十分抗拒，因為大喊大叫會觸發小朋友的「戰鬥或逃跑模式」(fight-or-flight mode)。即是小朋友的身體因為將恐懼視之為危機，繼而觸發「戰鬥或逃跑模式」，透過逃避或出手還擊作為回應，而這些情況會對大腦發育造成負面影響。

西方心理學家對人說話時的聲調進行了研究，發現人在聽到不同聲調的語句時，處理問題的方式是不同的。而大人在教育小朋友時，使用「**低聲教育**」的方式，會讓孩子更容易接受。專家認為，「**低聲教育**」是一種很成功的教育方式，採用具肯定性的說話，不但能夠改善孩子的不良行為習慣，而且更可以慢慢幫助他們培養獨立性和良好的溝通能力，進而學會掌控自己的情緒。

資料來源：

親子頭條

[https://www.hkedcity.net/parent/page\\_6103c7ce9034437a513c9869](https://www.hkedcity.net/parent/page_6103c7ce9034437a513c9869)

2021年08月27日

#### 正面溝通小貼士

聲調盡量降低 情緒冷靜下來

坐下正面對話 說話注意用字