

身體語言

資深親子專家兼兒童遊戲治療師理盧幼慈（Norma Leben）是美國得州晨暉兒童治療中心創辦人及加拿大國際教授級遊戲治療師，每年都從美國回港舉辦親子育兒講座，她曾回港主持由防止虐待兒童會主辦的家長講座，講解如何處理子女反叛。在講座中她提醒家長教育子女時要關注、處理孩子的內心感受，再加上正確的溝通技巧，清晰明確的說理方法，才能成功教育孩子，尤其是年紀較小的子女。

關注孩子內心感受

講座裏，理盧幼慈女士（Norma）先邀請家長分享子女的反叛情景，再傳授實用技巧，教家長見招拆招。現舉例如下，讓各位家長參考：

扭計食糖 要了解感受

家長 A：「我的孩子愛吃糖，有時他咳，我拒絕，他即尖叫大哭，我覺得他很反叛。」

Norma 意見：家長眼中只看到孩子不聽話，我卻感到孩子很傷心。生病情緒差，爸媽有否先去明白孩子的內心感受？

尖叫嘈到鄰居 孩子認為：「關我乜事」

家長 B：「我家孩子兩歲多，經常尖叫，我跟他說不要尖叫，會嘈到隔離鄰舍，但他總是不聽話。」

Norma 意見：孩子只有兩三歲，鄰居跟他有啥關係？應先了解小朋友尖叫的原因。爸媽指示小朋友不要尖叫的時候，話語內容要和他關心的對象有關連，例如：「媽媽很頭痛，你尖叫媽媽很辛苦，請你安靜！你安靜便乖，媽媽「錫你」。」

危險情況勿長氣

家長 C：「有次小朋友玩電源插頭，我告訴他電源插頭不是他的玩具，不可以玩，很危險的。然後再指示他那些才是他的玩具，建議他玩自己的玩具，但他就是不要玩。」

Norma 意見：在這急切危險情況下，爸媽太長氣了！因這不能顯示出其嚴重性，家長應立刻以簡短的字眼、嚴肅的語氣，用命令式的說話去告誡孩子，如：「停手！危險！行去另一邊！」

身體語言

理盧幼慈女士認為爸媽在教養孩子時，除了忽略處理孩子的內心感受外，很多時亦缺乏正確的溝通技巧。她指出，若要孩子清楚接地收到爸媽的所思所想，單靠說話並不

足夠：「人與人溝通，說話、用字，只有 7% 入到對方腦裏；加上語氣、聲線、音韻和感受，就可以多接收 38%。不過，加起來也只有 45%，所以應該要配合表情和身體語言。這亦是家長們最缺乏的技巧。」

簡單動作 孩子入腦更聽話

身體語言必須具體、簡單、易明。在講座上，Norma 即席教爸媽如何善用身體語言幫助孩子深刻明白父母想要傳遞的訊息。

Norma 示範，豎起兩隻手指說：「這叫二指神功，很管用。當小朋友行為欠佳時，要讓小朋友知道爸媽不高興，就豎起兩隻手指，對着孩子的眼睛，叫他集中，再將兩隻手指轉向自己，然後對孩子說：『望住我，睇吓我，我而家唔高興。』同時做出不滿的樣子。重複兩三次，表明你的不滿。」這樣配合聽覺和視覺把訊息具體地傳送給孩子，孩子才容易完全接收得到。

Norma 又以小朋友默書成績欠佳做例子，分享何謂有效的身體語言。當爸媽要表達失望時，Norma 教爸媽可高舉雙手，跟孩子說：「爸媽對你有期望，但你今次成績差，我很失望。」本來高舉的雙手，要配合正在說「失望」二字時，快速放下。Norma 表示，爸媽說完和做完「失望」的說話和動作後，孩子已足夠感受到爸媽的不滿，切忌再加插其他負面說話。接着的工作，應是協助孩子檢討及訂定改善的方案。

最後，Norma 提醒爸媽不可「一本天書睇到老」，要隨著孩子年紀的大小而調整溝通技巧，小學生主要「言教」，形式包括指示通知、命令、帶領、責罵；而中學生則應注重「身教」，先做好本份，再多加觀察、聆聽子女的思想、才提供選擇方案。透過與子女討論，反映雙方的感受，並作提醒、支持和鼓勵，才是有效與子女溝通的方法。

Norma 提醒家長與孩子溝通的十大禁忌：

1. 漠視孩子的感受。
2. 對孩子，不給予空間。
3. 甚少聆聽孩子的說話。
4. 突然質問孩子，或要求孩子立即回答問題。
5. 囉嗦、哭哭啼啼。
6. 把自己心得、思想強行移植到孩子腦袋，要他們接受、認同。
7. 家人間爭吵（與配偶或孩子）。
8. 說話負面晦氣。
9. 製造無助感（孩子習慣過分依賴父母，當沒有父母依靠，便感到徬徨失措）。
10. 過分保護、不讓孩子長大自立。

資料來源：

1. hk.knowledge.yahoo.com
2. www.happypama.mingpao.com