

衝突下的微妙溝通



「我講極你都唔明，我地冇野好講！」

- **保持冷靜**，嘗試深呼吸，心平氣和才能繼續對話
- 先鼓勵子女**抒發感受**，暫不表達個人意見
「我見到你最近都好辛苦，不如你講多一些比我聽」
- 細心**聆聽**子女的**想法**，再嘗試**理解**子女的**感受**
「我明白你覺得好嬲，有好多不滿」
「我知道你最近都有好多事要擔心，覺得很累」
- 對於子女願意和父母溝通表示**肯定**
「無論我們的想法有多不同，爸爸媽媽都願意聽你講，都想了解多一些」
「你願意跟我分享你的想法，我覺得很高興」
- 父母和子女可能會有不同的觀點和立場，不應勉強對方接受自己的一套，要理解和尊重對方的想法
避免批判的語氣：「你的想法太偏激」、「你的表達方式有問題」
避免命令式說話：「我要你聽我講」、「我不准你這樣做」

- 表達作為**父母的感受**，商討可以接受的方案
「見到你咁辛苦，我都好心痛」
「我都好擔心你的安全，你覺得可以怎樣才令大家放心一些？」

多說**正面**的說話：

- 「不如我們一齊想想下一步可以做什麼」
- 「我覺得可以試下搵人幫手」



- 當大家的情緒都開始激動時，可先停一停，**冷靜**一下，才回復對話
「不如大家暫時休息一下」
「如果遲些你願意再和父母去傾，我很樂意去聽」

