

情「維」何物

與父母相處 - 溝通技巧

與父母建立和諧關係：

- 和諧的家庭可以帶來安全及親密的感覺。
- 經常與父母吵鬧，除了破壞雙方關係，亦會帶來不快、厭煩等負面的情緒。
- 要改善與父母的關係，必須要主動由自己做起，承擔作為子女的責任。
- 每個家庭都有所不同，無需與他人比較。應該因應自己的家庭情況，處理問題。

與父母相處的態度：

- ✧ 尊重：每個人都是獨一無二的，要尊重彼此的不同。
- ✧ 體諒：每個人所處的境況都會不同，應設身處地為家人想想。
- ✧ 耐性：要學習與父母相處，建立和諧關係，是需要時間和耐性才有成果。
- ✧ 接納：要互相接納對方的優點和缺點，方能和諧共處。
- ✧ 關心：父母雖然是成年人，但同樣需要子女的關心，如一句慰問或一個擁抱。

溝通技巧三步曲：

- ☺ 耐心聆聽對方的感受：先聆聽對方的意見，稍後才加以回應。
- ☺ 清楚坦誠說出自己的看法與感受：主動向對方表達，有助減少誤會。
- ☺ 語氣溫和，使對方容易接受：不應隨意發脾氣、罵人或頂嘴，以免不小心說出或做出傷害家人的事。