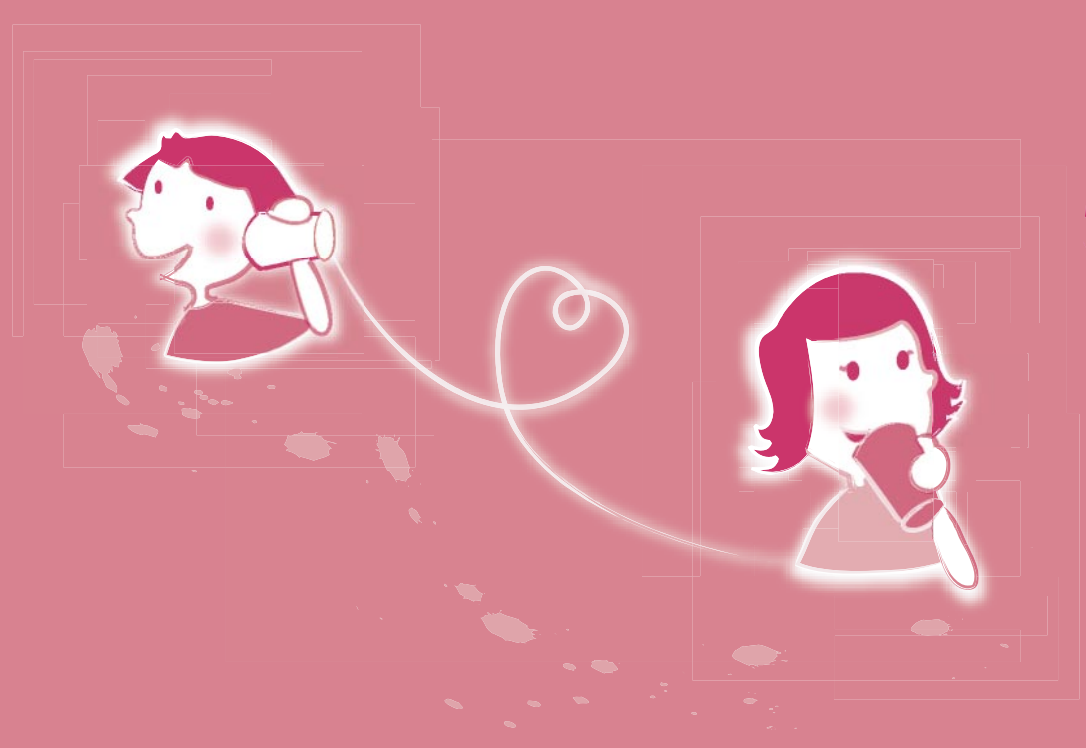


第三課

基礎溝通



第三課 • 語言溝通



目標

1. 幫助組員了解溝通的要素和作用。
2. 幫助組員認識聆聽的重要性的方法。
3. 幫助組員認識提升表達的技巧。
4. 幫助組員認識鼓勵孩子表達的原則和技巧。



內容

目的	程序	預計時間
	1. 複習	10 分鐘
認識溝通的要素和作用	2. 分享練習一：溝通管道	15 分鐘
認識聆聽的重要性的方法	3. 分享練習二：此路不通	15 分鐘
	4. 分享練習三：積極聆聽	30 分鐘
認識有效的表達技巧	5. 分享練習四：我的訊息	30 分鐘
認識鼓勵孩子表達的原則	6. 分享練習五：暢所欲言	15 分鐘
認識鼓勵孩子表達的方法	7. 分享練習六：憑書達意	20 分鐘
	8. 家居練習	5 分鐘
	總共	140 分鐘



物資

習作 3.1 至 3.6 筆記 3.1 至 3.8

白紙數張（數量足夠兩人一組）（供分享練習一用）

小紙袋／盒，以盛載六張小紙條（供分享練習五用）

故事書數本（數量足夠三人一組、每組一本）（供分享練習六用）

複習 (10分鐘)



內容

請組員講述如何讓孩子參與家務或家居活動，以及能否藉此引導孩子觀察、發問和思考。

分享練習一：溝通管道（15分鐘）



目的

讓組員認識溝通的要素和作用。



內容



小組活動

1. 導師請組員分組，二人成為夥伴，一人動口，一人動手，合力完成習作 3.1 「你手畫我口」。負責動口的組員要向夥伴描述範圍，務使夥伴能按其指示，畫出相同圖樣。負責動手的組員不能看圖，只能依據夥伴的指示，設法畫出範圍，如不明白，可向夥伴詢問，以澄清指示。活動結束後，導師引領組員作以下討論：
 - ▲ 箇中感受如何？是次活動比想像更為困難／容易？
 - ▲ 準確畫出範圍的隊伍，其合作成功的原因何在？未能準確畫出範圍的隊伍，又遇到甚麼障礙？
 - ▲ 假設夥伴是幼兒，遇到困難會更多／少？原因何在？
2. 導師從練習中引導組員體驗溝通的基本要素，以成功的隊伍作例子，帶出溝通除了包含「聽」和「講」，還要有雙向的交流，當中需要彼此間的互信、包容、強烈的溝通意願和有效的身體語言。導師繼而指出成人跟孩子溝通，會有更多的挑戰。許多時，父母向孩子三番四次說明，以為訊息已清楚傳達，怎知孩子依然摸不清意思，始終未能符合父母的要求。父母由此誤解孩子為不聽話或頑固，孩子亦會因此感到洩氣，甚至大鬧情緒。

4

5

3. 導師總結父母與孩子溝通是一門學問，需要心思和時間去學習。除了傳遞訊息和彼此了解外，溝通的主要目的是建立和諧的親子關係，以增進雙方感情。此外，幼兒期是學習語言的最關鍵時期，親子溝通可以提高孩子的溝通興趣，以及自我表達的信心，並提供充足的機會予孩子學習語言，透過反復嘗試和練習，從而奠下良好的語言基礎。



導師可自由揀選喜愛的範圖進行這活動，惟須注意構圖的複雜性及具體性，宜選取構圖簡單的圖畫，並容易作客觀描述，如以空間位置、數量、呎數等表達。

分享練習二：此路不通（15分鐘）



目的

讓組員認識聆聽是溝通的基礎。



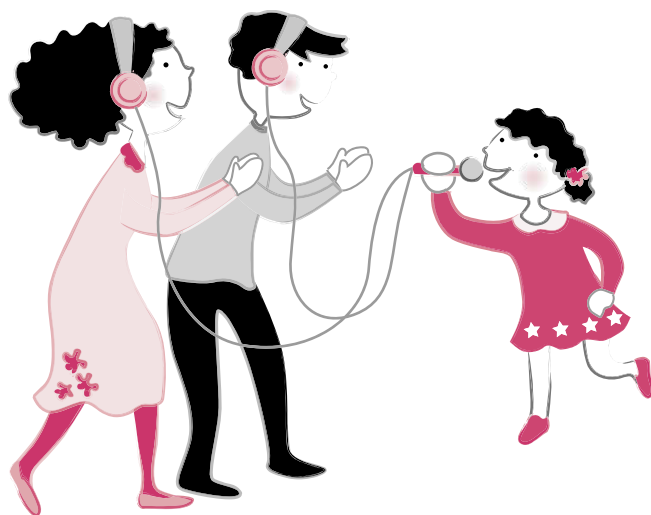
內容



個人習作

1. 導師強調溝通的第一步是聆聽，首要是準確接收語言或非語言訊息，換句話說，是聆聽孩子心底的說話。這事情看似簡單，其實頗為困難。導師請組員完成習作3.2「接收孩子訊息的路障」，藉此反思導致聆聽障礙的因素。導師其後加以解釋，提醒組員注意自身容易犯錯的地方。
2. 導師參考筆記3.1「好聆聽者格言」，向組員講解作為一位良好聆聽者要留意的地方。若父母不曉得或不願意聆聽孩子的說話，孩子無法傳遞自己的感受和想法，因而覺得被忽視和誤解，漸漸失去與父母繼續溝通的動機，也不會學習聆聽他人，這不單令親子溝通變得困難，日後的人際關係也會出現問題。導師強調若親子間缺乏良好溝通的基礎，日後管教孩子會相當困難。

7-9



分享練習三：積極聆聽 (30分鐘)



目的

1. 讓組員了解聆聽孩子心聲的重要性。
2. 讓組員學習積極聆聽的方法。



內容



短講

1. 導師指出孩子 (尤其是幼兒) 不單用言語, 更常用身體語言去傳達訊息。許多時, 特別是在不安、傷心或生氣的時, 孩子不懂得分辨自己的感受, 也不曉得如何表達感受。所以, 父母需要學習有效的觀察和聆聽, 以了解孩子的心底話。導師參考筆記3.2「積極聆聽」, 按例子加以說明, 向組員示範如何解讀孩子的說話或表情, 以理解他深層的訊息, 從而作出適合的回應, 作有效的溝通。



小組活動

2. 導師把每三位組員分為一組, 完成習作3.3「聽聽孩子心」。請組員先討論第二欄「孩子感受」, 其後再探討第三欄「父母慣常反應」所列各項反應有否解讀孩子的想法或感受? 孩子是否感到父母有聆聽他心底話? 父母有否過早下斷語或提供解決方法? 最後討論第四欄「反映孩子感受作回應」, 嘗試運用積極聆聽的技巧。最後, 導師參考筆記3.3「聽聽孩子心 (建議答案)」, 與組員分享答案。

10-17

18-21

3. 提點組員運用「積極聆聽」技巧時，緊守聆聽者的角色，把孩子的感受，像鏡子一樣，切切實實反映出來。這階段避免急於加入建議和教誨，以免錯失接收孩子訊息的機會。



注意

小組討論時，導師宜提醒組員首要是學習積極聆聽的技巧，毋須費時討論如何應付四種處境，以免偏離本來目的。

分享練習四：我的訊息 (30分鐘)



目的

讓組員認識有效的自我表達方法。



內容



短講

1. 導師講解若想孩子表達得更好和更準確，組員可以先留意自我的表達方式，學習如何更準確地表達，好讓孩子明白和願意聆聽父母的話，這既可使雙方溝通更暢順，又能成為孩子的好榜樣，讓孩子體驗到何謂有效的表達方式，從而模仿學習。導師指出本課題集中討論正面的表達方式，其中以「我的訊息」最為有效。



小組活動

2. 導師說出以下句子，詢問組員聽後感受如何，並通常會有甚麼反應？
 - ◆ 看你多蠢，為何你老是學不曉？
 - ◆ 你好煩，吵得我甚麼也記不起。
 - ◆ 你總是沒記性，難道要我提醒你一百次！
 - ◆ 你爬得這麼高，要嚇死我呀？
3. 導師帶領組員討論，使他們認識上述都是負面的語句，令人聽後感到被批評、責備和埋怨，情緒因此受牽動，很自然地內心築起防衛，只管搬上千百個理由去解釋和駁斥對方，或保持緘默，作消極的抗議，對於講者的說話，再也聽不入耳，彼此間的溝通自然失卻效果。

4. 導師指出上述負面句子皆以「你」作主體。遇到父母情緒不穩定，或孩子做出不當行為時，父母都慣用這些以「你」做開首的怒氣說話，誤以為可令孩子更警覺，並明白自己的錯失。透過以上練習，組員可以體會箇中感受，了解這說法之弊端。同時，導師提醒組員如此說法會傷害孩子的自尊，緊記避免衝口而出，以免破壞親子關係。

5. 導師鼓勵組員嘗試運用正面的表達方式，看看傳遞的訊息是否更清楚準確，溝通會否更有效。請組員完成習作3.4「**我的意思是……**」，共同商討父母想傳遞甚麼訊息給孩子。導師其後參考筆記3.4「**我的意思是……（建議答案）**」，說明組員只要清楚自己想傳達的訊息，便可直接告訴孩子。



短講

6. 導師參考筆記3.5「**我的訊息**」，向組員講解用「我」為主體的表達技巧，正面地說出內心感覺，讓孩子明白，他的行為會引起父母怎麼樣的反應，促使孩子更了解父母的感受。



小組活動

7. 導師把每三位組員分為一組，完成習作3.5「**『我』原來很有效用**」，構想第二和第四欄的答案，練習運用「我的訊息」技巧。其後，導師參考筆記3.6「**『我』原來很有效用（建議答案）**」，與組員一起討論。

分享練習五：暢所欲言（15分鐘）



目的

讓組員認識鼓勵孩子表達的原則和方法。



內容



小組活動

1. 導師出示一個寫著「有我講、無你講」的紙袋或盒子，請組員輪流抽出寫有下列做法的字條，然後分析該項做法會如何影響孩子的溝通意願。

「有我講、無你講」的做法：

- ★ 父母作太多主導，自行決定話題。
- ★ 父母講太多、孩子講太少。
- ★ 父母經常提問，但問題本身已有指定答案，或只須答對與錯。
- ★ 父母有太多指令，孩子只管履行。
- ★ 父母愛用教誨語氣，或經常糾正孩子的發音和說法。
- ★ 父母搶著代孩子答話，或替孩子把話說完。



短講

2. 導師參考筆記3.7「如何增強孩子的溝通意願」，向組員講解怎樣促進子女跟父母溝通。導師指出親子溝通的要旨是保持孩子交談的興趣，以及建立他自我表達的信心。父母要為孩子提供足夠的機會去學習語言，並讓他反覆嘗試和練習，才可以建立良好的語言基礎。導師提醒組員，父母有時會忽略溝通意願的重要性，只著重於語言能力，使孩子感到壓力，甚至失去溝通的興趣，效果因而適得其反。

35-38

分享練習六：憑書達意（20分鐘）



目的

讓組員認識如何利用閱讀故事來促進親子溝通。



內容



短講

1. 導師指出有些父母礙於親子經驗淺，與子女缺乏話題，請組員分享其親子溝通活動和話題的心得。建議組員與子女閱讀圖書、討論「時事新聞」、重溫兒時趣事、觀賞生活照片等活動，與孩子多談天。此外，父母單憑日常生活對話，很難跟孩子討論其感受和想法，建議組員透過故事圖書、假想遊戲、角色扮演等活動，引導孩子討論別人的看法和反應，以及嘗試體驗他人的感受，從而更有效地與人溝通。
2. 導師說明許多兒童讀物，主題都是環繞一般孩子的日常生活，如姐妹紛爭、家人生病、首次旅遊等，故事情節會牽動孩子的心，繼而產生共鳴。再者，父母與孩子閱讀故事時，可以用旁觀者的身分去探究事情的始末，從中引發孩子動腦筋去思考問題，期間可以發掘出更多看法，讓親子間的交流變得頻密。
3. 導師參考筆記 3.8「溝通好幫手」，向組員講述如何使用「開放式問題」和「預測性問題」，幫助孩子在閱讀故事時，能跟父母暢所欲言。

39-42

 **角色扮演**

4. 導師把每三位組員分為一組，分別扮演父母、孩子和觀察者三個角色，完成習作 3.6「給孩子講故事」。過程中，扮演父母者要選取一個簡單的故事，向孩子講解內容和運用發問技巧；扮演孩子者要嘗試回應父母的提問；而負責觀察的組員需要評價「父母」的表現，特別是「父母」所提出的問題是否適切。完成後，導師引導所有組員進行有關討論。

 **注意**

為了使上述活動進行得更順利，導師可請組員自備故事書，或在上一節課堂中預先分派兒童讀物給組員準備。



內容

導師請組員課後回家自行嘗試運用積極聆聽技巧，學習專注傾聽孩子的說話，並和過往做法比較一下，看看能否接收孩子更多的訊息？是否有助穩定彼此的情緒，把所得經驗於下一課與其他組員分享。