

愛連線 家分享

「Net世代 親子 溝通 秘笈」



香港家庭福利會

青少年服務高級經理 吳浩希社工

28.9.2019

以家為本 以愛迎變

電子學習：家長錦囊

售後服務



熱線電話  **5592 7474**  WhatsApp服務



www.facebook.com/healthynet/

家長管教攻略 (電子學習：家長錦囊精華版)

<https://healthynet.hk/>

你是否Net世代？

- 你覺得是否要執檯、執房、執床？
- 如果你買一件從未使用過的電器，你會否先看說明書？
- 你覺得要先把一件事情做妥當，才可以展示給人家看？
- 你認為大學畢業，是成功的基本條件？
- 你有沒有試過在網上結識網友？
- 你認為電子遊戲最主要的正面功能，就是樂趣、減壓和消磨時間？
- 你是否認同電子競技是一個全職的工作？

Digital Native vs. Digital Immigrants (Marc Prensky 2001)

電視機父母遇上APPS世代

數碼原居民

- 以電腦、數碼遊戲與互聯網語言為母語
- 接收和發放訊息的速度快
- 喜歡同時處理多項工作
- 重圖像，輕文字
- 將收集到的資料隨意堆在一起
- 喜歡「遊戲式」的學習環境、從互聯網吸取知識
- 認為誰先分享資訊，誰就越被推崇



數碼移民

- 有著「數碼移民口音」(聽不明白潮語、網語)
- 習慣每次處理一件事
- 先文字，後圖像
- 喜歡事情井然有序
- 喜歡認真的去學習 (從書本吸取知識)
- 認為資訊應該保密獨享才有利於自己 (日記 vs IG)

Net世代親子溝通「秘笈」

沒有必定成功的秘訣
只有相對高機會失敗的方法
但我們願意陪你試
因為每個孩子(和家長)都是特別的

Net世代親子「溝通」秘笈

溝通 = 萬靈丹？

溝通不是萬靈丹

Communication can solve all problems?

Net世代「親子溝通」秘笈

- 溝通是鬥智鬥力？
- 親子溝通的目的
- 溝通很難？

小孩不笨

- https://www.youtube.com/watch?v=N_E0u3Ejo4A
- 有溝通比無溝通好？
- 有技巧比無技巧好？

有溝通比無溝通好？

- 唔知道、好煩呀
- 嗯、哦
- 「嘍」

有溝通比無溝通好？

- 溝通可以彼此傷害
- 心病
- 壓力
- 情緒
- 動機
- **Get prepared and be motivated**

有溝通比無溝通好？

- Quality Time
- 優質時間、身心準備

溝通的目的

溝通的目的，為了彼此認識，
了解和明白對方，增進感情和關係
To understand and to be understood.

溝通不是為了去改變對方
也不是委屈自己

好奇心
不忘初心

Stay hungry, Stay foolish (Steve Jobs)

溝通有技巧比無技巧好？

“Good”

(Skills can't build trust)

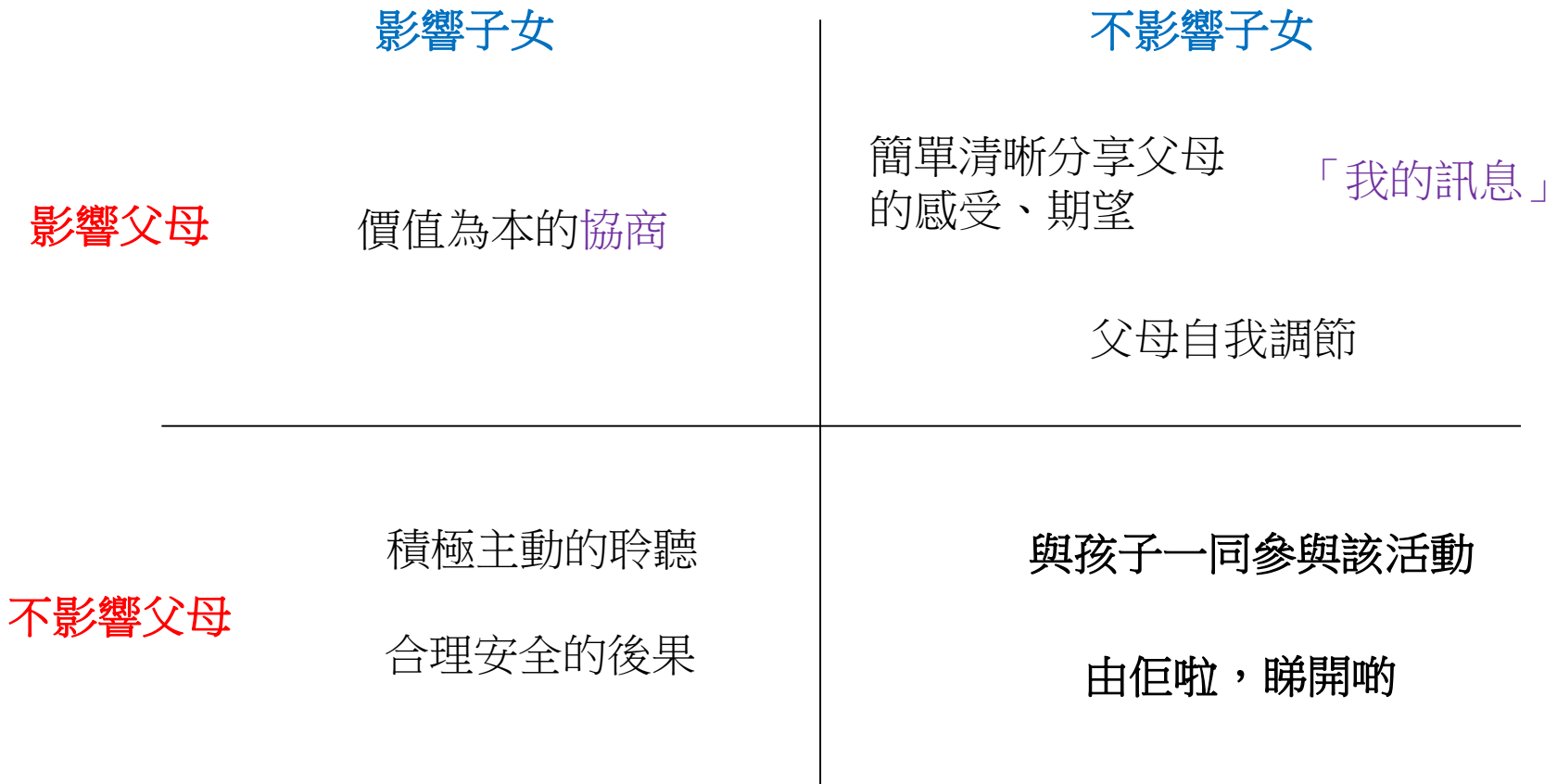
社會心理發展階段 (Erik Erikson)

階段	發展任務vs危機	正面結果
嬰兒期	信任vs猜疑	信任他人、有安全感
幼兒期	自主vs羞怯懷疑	自主、自我控制發展
學前期	進取vs罪疚	自信心、進取心
兒童期	勤奮vs自卑	學習能力、成功感
青年期	自我認同vs角色混淆	自我概念、團體歸屬感
成年期	親密vs疏離	建立密切關係、保持自我獨特性
中年期	創造vs停滯	對環境有關愛抱負、成就感
晚年期	自我整合vs悲觀絕望	對人生感到滿足、完整

要管、還是不管，問題誰屬

會否即時危害到孩子的安全、或影響長遠的健康？

是客觀？是主觀？影響父母的權益？是面子？是情緒？



溝通有技巧比無技巧好？

- I-message 我的訊息
- 我 + 感受 + 困擾/願望

價值為本的協商 Negotiation

- 放鬆自己，保持心境平和
- 目標：讓子女負起自己的責任
- 透過協商，促進雙方溝通和了解，達成雙贏的方案
- 探討如何滿足雙方背後的需要和關注，而不是執著於妥協、輸贏與「討價還價」
- 過程中家長可給予協助，但盡量由子女提出具體方案
- 訂下檢討的時間、方法及違反後果
- 如不遵從協議時，如何提醒、支援，給予「選擇」的機會，但必須執行後果
- 適時檢討 (如兩星期後、下次測驗後)

溝通有技巧比無技巧好？

- 好的溝通「技巧」，有機會口服心不服
- 口服是治標、心服是治本
- 先處理心情，後處理事情
- 走進對方的世界
- **Put yourself in their shoes**

廣告 — 走進對方世界

溝通有技巧比無技巧好？

- 溝通的疲勞
- 熱戀情侶 **vs.** 老夫老妻
- 「點解？」
- 校長和爸爸
- 沒有技巧的肥媽媽

- 信任
- 親近
- **Build Trust in a Relationship**

廣告 – 同理心 Empathy

俾心機呀！
我實撐你㗎！

一杯水

信任，不放任

相信子女，有能力、
有心去做得好

但不執著於一時三刻
的不足

放手，不放棄