

BB 話你知

親子溝通小錦囊



親子溝通小錦囊

(給兩歲前幼兒的父母)

孩子天生是喜歡與人溝通的，在還未學懂說話時，他們已懂得用各種不同的身體語言（面部表情、動作、聲音等）來表達需要和喜惡。我們特別編製了「親子溝通小錦囊」小冊子及「BB話你知」影片*來幫助父母明白和掌握有效親子溝通的要素及技巧。

* 本小冊子與影片的內容互相配合，要達致最佳效果，我們建議家長在閱讀此小冊子時，同時觀看影片。你可到衛生署家庭健康服務網站 www.fhs.gov.hk 瀏覽影片。



觀看影片



甚麼是有效的親子溝通？

與孩子溝通時，我們可能會不自覺地只顧表達自己的意思或發指示而忽略了他的示意和興趣，採用了一些「單向」的說話方式，例如：“圈圈放呢度先至啱”、“擺個波過嚟呀！”。這種溝通形式通常會較難得到孩子的回應，也提不起他對說話的興趣。



有效的親子溝通既是雙向又是互動的，父母和孩子應共同參與，樂在其中。跟孩子溝通時你可細心觀察他的表情、動作和聲音，猜想他的意思，並作出回應。這樣孩子便感到你明白他，並對你的示意或說話感到興趣和作出反應。



你與孩子遊戲或是他向你表達需要時，都是跟他溝通的好機會。遊戲是幼兒生活的一部份，它既可營造輕鬆的氣氛，也可製造許多溝通的機會。在這愉快的環境下，孩子便會樂於與你一起發掘和認識身邊的事物，你更可藉此教導他表達自己的需要。

父母如何準備作親子溝通？

1. 愉快的心情

擁有愉快的心情，你才能與孩子在遊戲時耐心地觀察他的一舉一動，並作出適切的回應，從而達致有效的親子溝通。當你身體過於疲倦或心情欠佳時，便不應勉強自己去與孩子遊戲。你可稍作休息，放鬆心情，這樣你便不會錯過當中的樂趣。



2. 認識孩子的特質

每個孩子都是獨立的個體，發展速度因人而異。你應按照他的發展階段、脾性、喜惡和發展速度，選擇合適的遊戲。內容太深或太淺都會減低他參與的興趣和學習機會。



如果你需要更多有關兒童發展的資料，可參考衛生署家庭健康服務編印的兒童發展系列及親職系列單張。

3. 時間和地點的選擇

只要孩子不是過分疲倦或身體不適，你便可隨時就地取材來進行親子溝通。



有效的親子溝通技巧

有了以上的準備，再運用下列的技巧，親子溝通便可事半功倍。

1. 面對面

『面對面』可令孩子清楚地看到你的面部表情，而你也可以更容易觀察到他的一舉一動，以達致互相交流的效果。你可蹲下或坐在地上來配合他的高度。



觀看影片

2. 讓孩子主導

在溝通過程中，以孩子作主導可提高他的溝通意欲，使他樂於與你一起發掘和認識身邊的事物。你可先觀察孩子當時的興趣或正在玩甚麼，再跟隨他的興趣一起參與，成為他的玩伴。

假如孩子對你選擇的遊戲不感興趣，便不應勉強，以免令他產生煩厭。



觀看影片

例子：媽媽本想和囡囡玩膠圈，但她卻對拋球更有興趣，媽媽便跟隨她的興趣一起拋球，並描述她的動作及教導相關的詞彙。

3. 多談及眼前的事物

向孩子描述眼前的事物，不但可加強他對事物的認識，更能有效地幫助他的語言發展。你可配合

當時的情景和孩子的興趣邊說邊做，用簡單的說話來描述自己或孩子的動作，把各式各樣的詞彙，例如物件的名稱、特性和功用等，用簡單的語句介紹給他，讓他更容易掌握說話的意思。



觀看影片

記着不要不停地說，在適當時要稍作停頓，讓孩子有機會回應和參與，從而增加他學習表達自己的機會。

例子：當爸爸和仔仔一起玩時，爸爸簡單地形容當時的情景，一邊遞上玩具鴨形圈圈，一邊說「鴨鴨」、「擺落去」，並描述它的特徵：「有隆隆呀！」。



4. 多回應、多讚賞

在溝通過程中，父母要對孩子的示意和嘗試表示讚賞，並作即時的回應。這不但可鼓勵他繼續參與，還可讓他樂於與你溝通，學習表達自己。你可在孩子主動發出聲音或用動作示意時，模仿他的動作和猜想他的意思，同時用簡單的說話把它說出來作回應，並對他的嘗試表示欣賞。



觀看影片

例子：爸爸和仔仔一起玩套圈圈時，會對他的參與表示讚賞。而當孩子用叫聲表示不耐煩時，爸爸便猜想到他不再感興趣，就回應說：「你唔想咁樣呀？不如玩呢個呀？」



5. 加入新玩法

根據孩子能表達的說話，添加一些新而他能理解的概念，例如：玩具茶壺，它不單止可以假裝泡茶，還可以把它當成盒子，把東西放進去或拿出來，目的是提起小孩的興趣。



觀看影片

溝通技巧綜合示範

認識了以上不同的親子溝通技巧，家長便可將這些技巧綜合起來與孩子玩耍。



觀看影片

合理的期望

培育孩子成長是充滿喜樂和挑戰的。他們都有不同的發展速度和能力，個別孩子可能在某方面發展較成熟，而在其他方面則較遜色。

父母要明白和接受孩子的發展有個別差異，進度會表現不一。有些時候，就算你已運用有效的溝通方法去培育他，他的表現亦不一定如想像中有顯著進步。只要你隨着孩子的學習步伐，耐心地引導，他便可在輕鬆的環境下開心地成長，而你亦能享受箇中的樂趣。

若你對孩子的表現有疑問，可向母嬰健康院或其他醫護人員尋求專業意見。





衛生署家庭健康服務24小時資訊熱線：2112 9900
衛生署家庭健康服務網站：www.fhs.gov.hk
衛生署兒童體能智力測驗服務網站：www.dhcas.gov.hk



衛生署家庭健康服務



衛生署兒童體能智力測驗服務