

理解尊重常溝通 親子關係自然好

個人成長與人際關係

在個人成長與人際關係單元中，學生應掌握不同人際關係的轉變，認識處理衝突的方法。本文將集中探討親子溝通問題，透過前線人士：衝突調解專員、家庭機構社工及心理學教授，了解現時兩代衝突情況，並剖析當中不同的回應方式。筆者希望透過討論家庭管教，理解現今青少年想法，注重家庭關係的健康發展，並鼓勵親子雙方以正面態度來解決溝通問題。

■鍾璧蔚 香港通識教育協會理事

新聞背景

家長焦慮傳染孩子

父母作為子女楷模，一旦有情緒問題，恐為孩子帶來不良影響。2016年，浸信會愛羣社會服務處與香港教育大學合辦研究，訪問130對、共260位受情緒困擾的家長及其一名18歲以下子女，了解家長情緒問題如何影響子女。

高壓管教 弊多於利

結果發現，家長焦慮較高的孩子，當中約50%人出現自律問題、55%人有較多學習問題、超過60%人出現社交問題。

調查亦發現，焦慮較嚴重的家長中，高達65%人常用專制、體罰及責罵等高壓手段來管教子女，而較常受到高壓方式管教的孩子中，出現較多自律、情緒問題者，高達55%至70%人，反映家長的焦慮徵狀及其高壓管教，與孩子發展問題關係密切。

另外，明愛向晴軒調查訪問675名

父母及成年子女，去年公佈調查發現兩代間出現爭執情況非常普遍。

分別有37%受訪父母，及30%受訪子女指，每周會與對方衝突一次；各有60%認為未來半年亦難以與對方改善關係。

兩代爭執情況普遍

兩代衝突形式主要為爭論、指摘。當中逾50%受訪父母及34%子女指大家是不睇不睬，而分別有6%稱會發生肢體衝突，包括推撞、打架及使用武器。

在相處問題方面，近40%父母不滿家務分工，35%子女則不滿被侵佔私人空間。

有專家表示，現今社會的親子關係問題多多，青少年與父母發生衝突的情況日漸普遍。

若雙方沒有適當處理問題，便很可能會損害彼此關係，嚴重的更會釀成家庭慘劇。



■家長應與子女從小建立良好溝通關係，讓子女日後遇到問題時，都不抗拒跟父母傾談。 資料圖片

■幼童階段尚未形成「自我意識」，不懂回嘴，算是父母與子女間的「蜜月期」。 資料圖片



概念鏈結

五種態度處理衝突

1. 逃避：轉換話題，不再討論；撤退容忍、一走了之。
2. 讓步：為求減少衝突，明知對方理虧，情願息事寧人，自我犧牲，保持「良好」關係。
3. 力爭：為保自己信念權益，不惜傷害關係；輕則說服，重則強制。
4. 妥協：萬事可以商量，透過協調、磋商，及互相尊重，大家願意折衷取得共識。
5. 面對：對人以愛心關懷；對事以坦誠心態面對歧見。

多角度觀點

青協親子衝突調解專員梁淑瑜：調解是提供家長及子女一個平台，讓雙方釐清謬誤及想法，一般需時半年以內。她指接近95%尋求調解協助的家庭，經調解後，都認為親子關係有所改善。

青協親子衝突調解中心單位主任凌婉君：家庭應利用「和諧四式」解決爭拗，分別為「合作式」，即家長以身作則，與子女定下使用規則，一同遵守；「開放式」指家長宜放下主觀

持開放態度了解子女需要

想法，持開放態度了解子女需要；「主動式」建議子女亦應跟父母多作分享，爭取家長的信任，及「建立式」指父母與子女應增加互動相處的時間。

中大教育心理學副教授伍斐然：家長應與子女從小建立良好溝通關係，首先是投其所好。即使小朋友分享的不是家長最感興趣的話題，也需要聆聽，否則久而久之，子女便不願意跟父母分享想法。

家長若與子女關係好，子女能感受到家長的關心及體諒，子女日後遇到人生抉擇或引誘時，便不會抗拒跟父母傾談；反之，「父母日後想與子女傾，子女都不想傾。」

專業諮商心理師的黃心怡：父母和子女之間不可能沒有衝突，該學習的是如何面對、處理衝突，因為「家有時會讓人受傷，關係和解後也可以讓人成長。」

資料來源：綜合資料

長輩權威VS後生仔自主

1. 孩子的價值觀念與家長不同：家長的人生經驗比孩子多，很多時對事物的看法比青少年人實際。相對來說，青少年思想比較理想化，對周圍的事物很易產生很多不滿。在年輕人眼中，家長代表了傳統、守舊的觀念，往往被視為成年人的虛偽表現。因此，彼此之間在思想和價值觀念便容易產生衝突。

2. 親子之間對行為標準有分歧：家長年齡大，被過去的經驗所局限，傾向於墨守成規，較難接受和適應新事物。年輕人剛好和家長相反，喜歡新鮮的事物，追隨時下年輕人的潮流。家長往往不能接受孩子的思想言行，例如新潮的衣飾、年輕人流行的俗語等。孩子會覺得家長守舊落伍，

不合時宜，更認為家長諸多管束他們。

3. 青少年要與家長平等地看待：家長認為自己是長輩，就要有家長的權威，孩子應當尊重和服從自己。可是，青少年人都以為自己長大了，可以獨立自主，家長好應把自己作成年人看待，彼此的地位平等。故此，當家長試圖批評、約束他們時，孩子便起而反抗，挑戰家長的權威。

4. 青少年的「自我中心」傾向：青少年因思想尚未成熟，待人處事亦缺乏經驗，因此凡事都只會從自己的角度去看，亦很容易受激動的情緒所影響，說話的語氣也失去控制，導致與家長易生摩擦。

資料來源：香港小童群益會



■有研究顯示家長高壓管教的方式，容易觸發孩子情緒問題。 資料圖片

想一想

1. 試述處理親子衝突失當，為青少年個人成長帶來什麼負面影響？（6分）
2. 試就政府、學校、家長及青少年四個持份者，建議締造家庭和諧的方法。（12分）
3. 試比較昔日和現代青少年處理兩代衝突的方式，並解釋你的答案。（6分）

答題指引

1. 心理發展方面：青少年會因處理衝突失當而出現負面情緒，損害心理健康。青少年在衝突中可能產生憎恨和徬徨等負面情緒，影響其精神健康。此外，若處理衝突失當，嚴重的可釀成家庭慘劇，令青少年承受巨大的心理創傷。一般經歷家庭慘劇的青年，內心很可能會留下陰影，因而對其心理健康和發展構成深遠的影響，影響其人格。
2. 政府：增加撥款加強現有家庭輔導及支援服務，讓這些機構為本港家庭提供更多義工服務、家庭康樂及發展活動等。港人工作時間過長，以致親子溝通不足，政府應設立標準工時，讓家長有更多時間與子女相處。
學校：為家長舉辦講座及工作坊等，幫助他們掌握親子溝通技巧，從而促進親子關係。保持家校合作：與家長保持聯繫，了解學生家庭狀況，協助解決家庭問題。
家長：以適當方式管教子女：給予子女適度自由，讓他們學習獨立；同時主動關愛子女，耐心聆聽其心聲，多說正面說話，讓子女感到被重視和肯定。與子女參加親子活動：經常與子女一同參加親子活動，藉此增加互動和了解。
青少年：尊重和體諒父母：尊重父母，並自我約束，珍惜父母所給予的自由和權利；同時亦應體諒父母工作辛勞，了解父母背後的用心。
3. 在昔日香港社會，父母與子女之間長幼尊卑的觀念濃厚，子女孝敬、服從父母是天經地義的事。因此，當青少年與父母發生衝突時，大多會妥協讓步，甚至「罵不還口、打不還手」。這種處理方式雖然忽視了青少年本身的需要，但卻可避免衝突惡化。
妥協、讓步的方式能暫時消弭衝突，有助維繫親子關係。不過，若情況持續，青少年的感受和需要長期被忽略，他們可能會對父母產生埋怨、憎恨等負面情緒，因而導致親子關係變差。
現代港青重視自主、平等，與父母發生衝突時，普遍會選擇商量、談判，並會據理力爭。但亦有些青少年在衝突期間情緒失控，辱罵父母，甚至動粗。雙方有商有量，可合力找出解決問題的方法。若青少年向父母施以暴力，將會令衝突加劇。衝突，有助增進彼此的了解，促進親子關係。然而，青少年一旦把衝突訴諸暴力解決，則可能令父母身心受創，破壞親子關係。

概念圖

家庭管教

5種應付衝突態度

- ・逃避
- ・讓步
- ・力爭
- ・妥協
- ・面對

處理親子衝突失當

- ・負面經驗的累積
- ・負面情緒增強
- ・負面行為增加
- ・負面人格塑造

延伸閱讀

1. 《子女打機惡教？近半嗌交一成講手》，香港《文匯報》，<http://paper.wenweipo.com/2016/05/08/YO1605080004.htm>
2. 《家長專制 子女易「壓出病」》，香港《文匯報》，<http://paper.wenweipo.com/2016/11/21/ED1611210001.htm>
3. 家長全動網，香港青年協會，<http://psn.hkfyg.hk/dispute/main/1/>