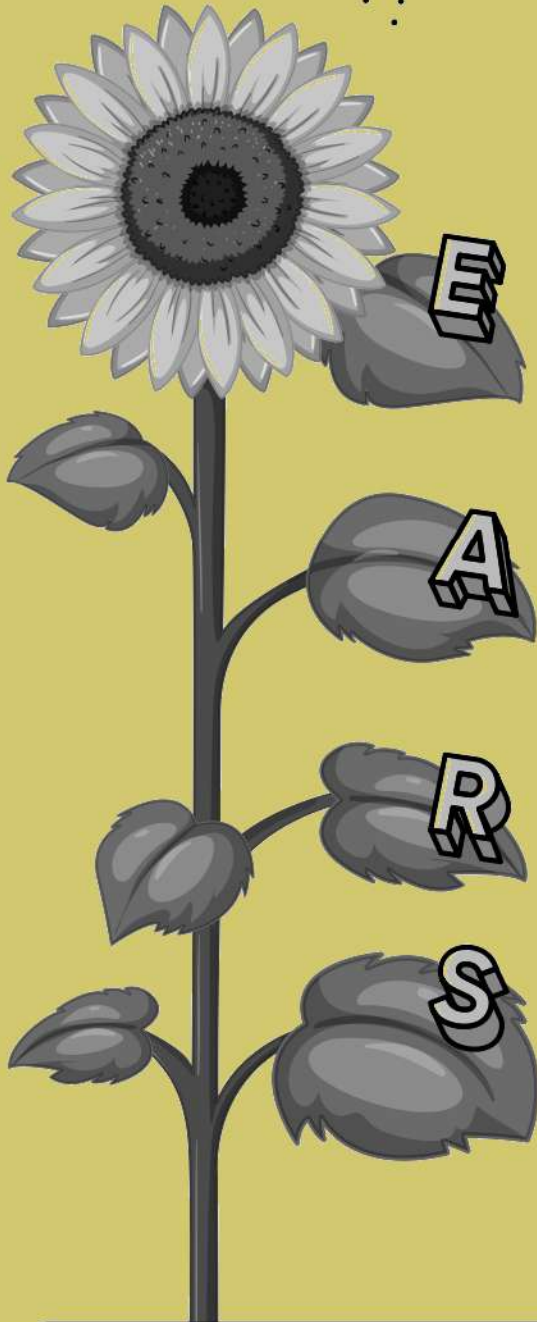




很多時候，孩子跟父母都有著不同的意願：孩子想多吃一杯雪糕，父母卻擔心孩子會生病；孩子想在公園多玩一會，父母卻要趕時間回家弄飯！當父母需要堅定執行計劃時，孩子卻駛出一招一哭二鬧三滾地，令父母非常尷尬。



孩子出現負面情緒時，父母可以利用EARS的方法與他們溝通。EARS分別代表 Empathy（同理心）、Assertive（堅定溝通）、Respect（尊重）及Solution Focus（解決導向）。透過身教，父母可以讓孩子學會良好的溝通技巧並促進親子關係。



同理心 (E) 是指父母透過說出孩子的情緒及期望，讓孩子感到父母明白並接納他的感受。例如：「我知道你想繼續在公園裡玩耍，很不捨得離開。」這樣回應不但能令子女感到被明白，願意繼續溝通，更能讓他們學習如何表達自己的想法及感受。

堅定溝通 (A) 是指家長可以就事件說出自己的感受和想法，例如：「你這幾天有點咳嗽，我擔心你再吃雪糕就會生病！」父母可以用「我」做主語，堅定地表示自己的想法或擔心，讓孩子知道底線。

尊重 (R) 表示整個溝通需要在互相尊重的環境裡進行，語氣、態度也需要注意，語氣要溫婉，不以強權的態度脅迫孩子認同。

解決導向 (S) 意思是因應孩子的理解及表達能力，父母與孩子一同討論解決方案。如果孩子年紀還少，父母可以先制定解決方案，然後向孩子講解，並可在合適的情況下給予孩子選擇，例如：「媽媽下星期到超級市場再買雪糕給你吃，你要朱古力味還是芒果味呢？」如果孩子的理解及表達能力已達到一定水平，父母也可以提問方式，先讓孩子想一個兩全其美的方法，例如：「不如我們一起想一個大家都可以接受的方案吧！」

如果父母能夠持續地以這個EARS方法處理分歧及進行溝通，久而久之，孩子不單能學會以理性方法跟父母表達，更能學會有效解決難題的方法呢！