

時勢順逆之心安集：愛要說出口

志雄叔跟阿偉兩父子關係非常好

這晚，兩父子正在吃晚餐

阿偉，樓下開了家新茶樓

不如明天去試試吧？

誒.....

其實阿偉也不想掃興

只是明天他約了朋友去遊行

又去遊行？

上星期不就已經去了麼？

我只是想去表達.....

表達甚麼

你就不能不去嗎？

當心出事呀！

總是要我擔心你！

你根本不明白！

阿偉飯未吃完就走進了房間

留下志雄叔一個人坐在飯廳

既生氣又擔心

專家有話兒

溝通是雙向的

雙方的回應都會影響對方的想法

有時候，我們可能會忽略對方說話背後的意思

好像阿偉說自己會去遊行

交代自己的去向

此舉就代表他信任和尊重他爸爸

志雄叔本意是擔心阿偉的安全

但因未能改變阿偉的想法而生氣

阿偉感到自己不被尊重而走進房間

這個舉動又令志雄叔覺得自己被拒絕

處理貼士

冷靜情緒

面對這些情況

我們一定要情緒平靜

才可以有效溝通

我們可以深呼吸

或者喝杯水

讓自己冷靜一下

為免衝突升級

我們可以暫停對話或者離開

但切記要先告訴對方，例如

爸，大家都累了

不如明早再談吧

有效溝通

溝通的時候應該互相尊重

不要羞辱

亦不要責罵或者埋怨對方

即使最後沒辦法達成共識

要接納大家有不同的想法

用其他方式表達關心

如果同類情境再發生一次

不知道志雄叔跟阿偉會怎樣做呢？

又去遊行？

上星期不就已經去了麼？

我只是想去表達……

很危險的

爸，不用擔心

我會小心的了

志雄叔深呼吸

好吧

那你自己注意安全

明晚我熬你最喜歡的蕃茄湯等你

好呀！我要喝三碗！

專家提示

其實和子女溝通

我們可以留意

說話時保持冷靜

尊重對方

接納對方有不同的想法

用其他方式表達關心