

如何表達讚賞和關心？

表達讚賞

適當地表達讚賞不但能幫助家人建立恰當的生活習慣，更能建立他們的自信，並改善家庭的關係。當我們表達讚賞時，可考慮使用以下的技巧：

1. 細心觀察，即時回應

長期與家人相處，可能未必會留意到他們的優點或有改善的地方。而當我們細心觀察，並發現家人出現值得讚賞的行為時，便可立刻表達讚賞。

2. 具體讚賞，解釋原因

我們需解釋清楚家人做了什麼值得讚賞的事，為何這是值得讚賞的，並具體地表達出來。

3. 表達感受

接著我們更可表達自己當時的感受。

例子：「你今天自己起床上班，真的很自動自覺，我看到你這麼上進，感到很高興。」；此外，我們也可考慮用一些較能清晰地讚許的詞彙，如讚患者關心別人、守信用、尊重別人、專心、有責任感、有手尾、勤力、有條理、有毅力等等。

表達關心

簡單地描述患者情況，其實也可以是表達關心的一種方式。例如我們簡單地說一句「一整天工作，你很像有點累」。可是我們也要注意，表達關心的同時也要給予空間，讓患者自己選擇做與不做，否則關心很容易變成控制。例如天氣冷時，不需多番要求家人多穿一件衣服，我們可考慮把他的外套放在椅子上，便可給他空間自己選擇，同時也能表現我們對患者貼心的關懷。

尋找話題

有些時候，我們可能感到難以與患者溝通，或感到與患者沒什麼話題。當我們想不到跟家人說些什麼時，可嘗試以下的方法：

- 簡潔描述

我們不一定要問患者一些問題，患者才給予回應。有時我們可考慮簡單描述患者的情況，例如是「你的樣子很像很累似的」，也可打開話題。如我們真的希望以問題來打開話題，也可考慮以開放式問題，以引導患者回應。

- 自我透露

我們也可分享自己的感覺或想法，以打開話題。若能找一些共同話題（例如是電視劇、新聞、流行資訊等），會較說一些自己的事（例如是自己工作的事）容易打開話題。