

親子溝通 · 有策略

有了良好的親子關係，孩子自然會尊重家長的教導。
要建立良好的親子關係，就要運用有效的溝通技巧。

在孩子專注時，才向他說話

要孩子更有效掌握你說話的內容，
就要先讓孩子專心聆聽

「請你眼睛望我，我們談一談時間的
安排。」



理解孩子感受並作出回應

理解孩子的感受，同時清楚表達期望

「媽媽明白你很想看電視，
但我們也協議過每天都要按時間表活動。」



用正面的字眼

運用正面字眼來建立孩子目標行為

「昨天我見你都有按時間表活動，非常好！
今日也要這樣做呀！」



簡單直接、清楚具體的指示

簡潔扼要地讓孩子明白家長的要求

「現在請你熄電視，開始閱讀。」



給予即時的正面回饋

利用正面的字眼及非語言的鼓勵
(如微笑等)來回饋孩子正面行為

「你願意主動熄電視及認真地閱讀，
媽媽欣賞你！」(然後輕輕擁抱孩子)

