尋找溝通的秘訣

社工黃姑娘

香港中華基督教會青年會屯門會所 主辦
保良局朱正賢小學 協辦

講座內容

01 何謂有效的親子溝通

02 理解語言背後的想法

03 正向語言的力量

04 正向溝通小秘笈

何謂有效的親子溝通

何謂有效的親子溝通

1. 聆聽

2. 觀察

3. 分析

4. 同理心

5. 行動陪伴

Erikson 成長發展階梯

階段 (歲)	心理社會危機	重要其他人	發展特徵
嬰兒期 (0-2)	信任 V.S. 不信任	照顧者或重要他人	觀察別人在玩什麼，會加入，但仍以自己遊戲為主
幼兒期 (2-3)	自主 V.S. 羞傀與懷疑	主要照顧者	攻擊行為增加，透過遊戲發展社交，透過賞罰學習遵守規範
遊戲期 (3-5)	主動 V.S. 罪惡感	家庭成員	可服從規範，學校環境，建立同儕團體關係
學齡兒童 (5-12)	勤奮 V.S. 自卑	學校	規範服從是具彈性，親子關係衝突，青少年文化
青少年期 (12-18)	自我認同 V.S. 角色混淆	同儕、偶像	同儕團體

何謂有效的親子溝通

積極聆聽(*Activity Listening*)

- 被明白
- 被接納
- 被支持
- 與同行

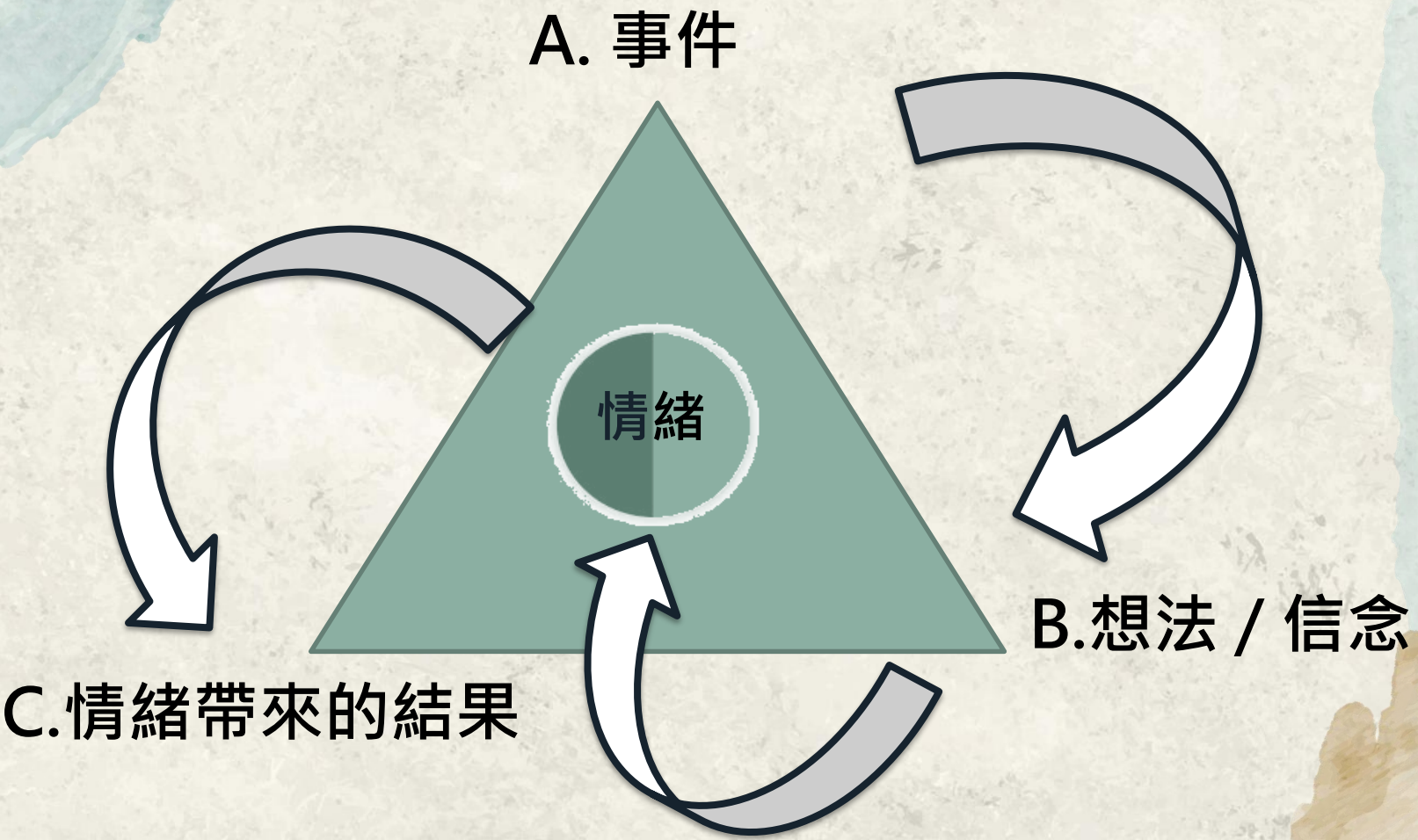
02

理解語言背後的想法

讓孩子反感的溝通行為

- 經常的問課業與成績
- 父母否定孩子的興趣
- 父母太早下指導棋或干預
- 父母輕視孩子的貢獻及感受
- 父母親愛比較
- 父母親愛說教
- 替孩子出頭
- 常以自責威脅的孩子
- 開空頭支票

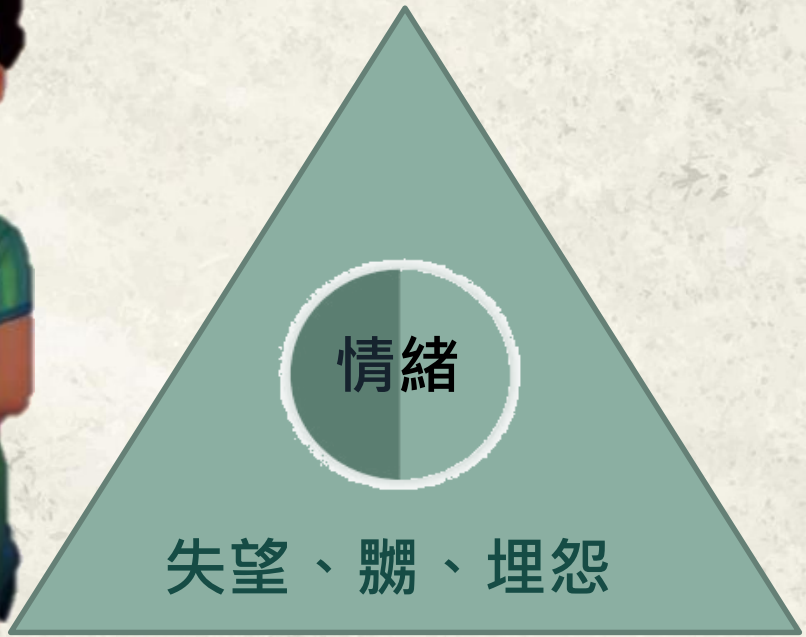
參考資料：https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/25568


A. 事件
情緒
B.想法 / 信念
C.情緒帶來的結果

負面想法的媽媽

A. 事件

孩子忘了拿口罩替換



B.想法 / 信念

點解你咁大頭蝦

C.情緒帶來的結果

指責

正面想法的媽媽

A. 事件

孩子忘了拿口罩替換

B.想法 / 信念

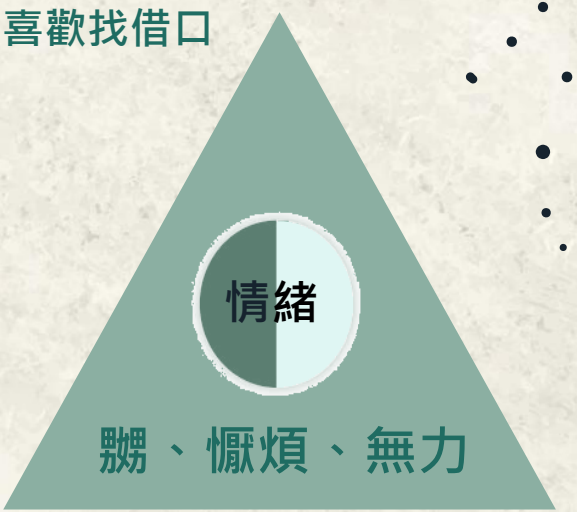
我頭先太過急。但原來知道
媽媽大壓力

C.情緒帶來的結果

願意和女兒道歉

A. 事件

小朋友喜歡找借口



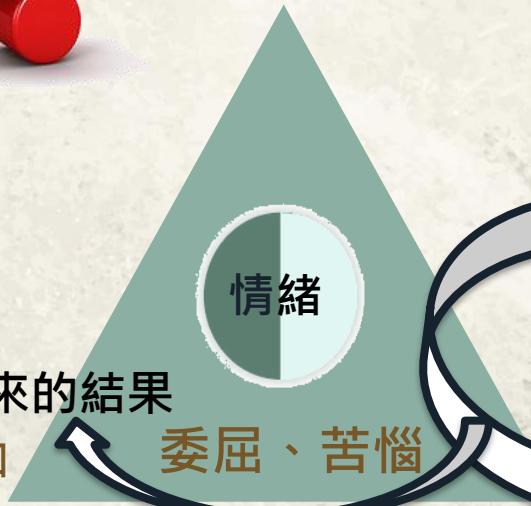
B.想法 / 信念

佢成日都係咁，
做錯又唔認

C.情緒帶來的結果

指責、懲罰、冷嘲熱諷

A. 事件



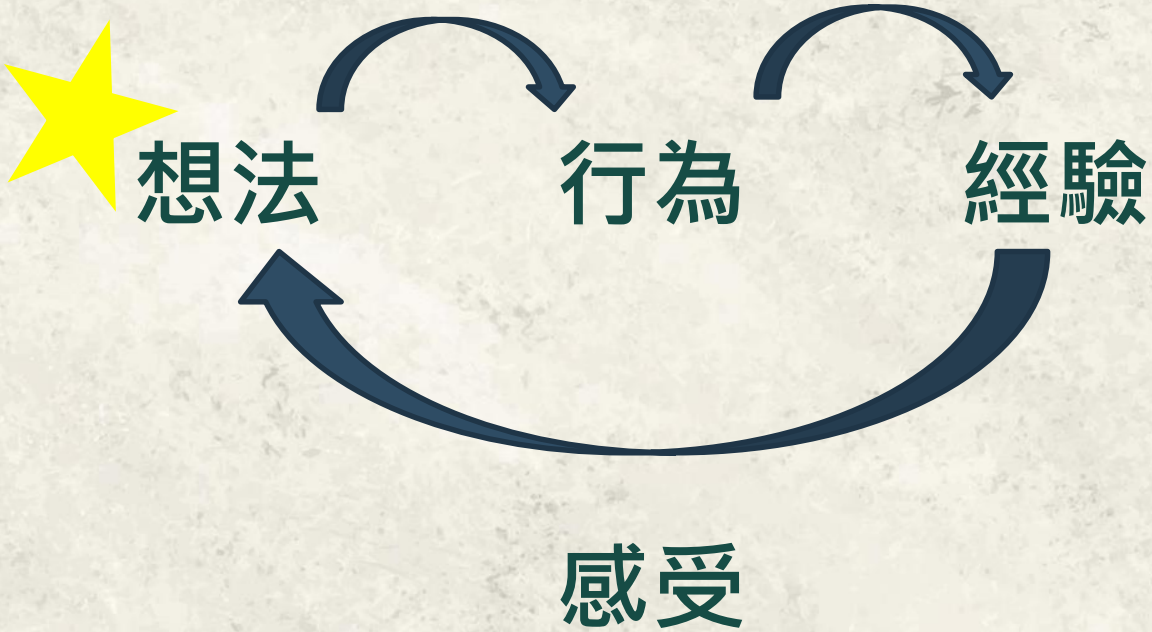
C.情緒帶來的結果

諸多藉口

B.想法 / 信念

父母講極都唔明白我，我唯有不斷解釋

理解語言背後的想法



03

正向語言的力量

口頭禪

正

欣賞你...

我知道...

唔緊要

我地一齊...

係喎...

我睇到...

你都(感受)...

負

...收聲...

成日...

...好煩...

咁都唔識

...又係..

...尤你...

...你特登...

...點解你咁...

驚咩

正向語言的力量

真正尊重

對話的開始

真正溝通

改變的動力

04

正向溝通小秘笈

正向溝通小秘笈

眼到

講中

心在

適時行動

正向溝通小秘笈

- 道謝
- 道愛
- 道歉