親子溝通無難度

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

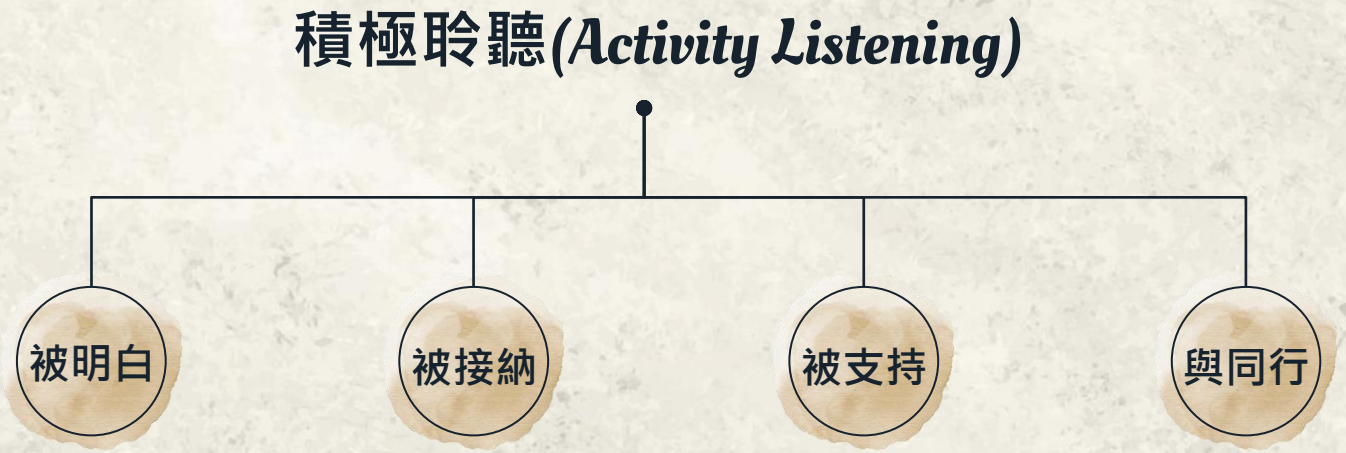
2. 觀察

3. 分析

4. 同理心

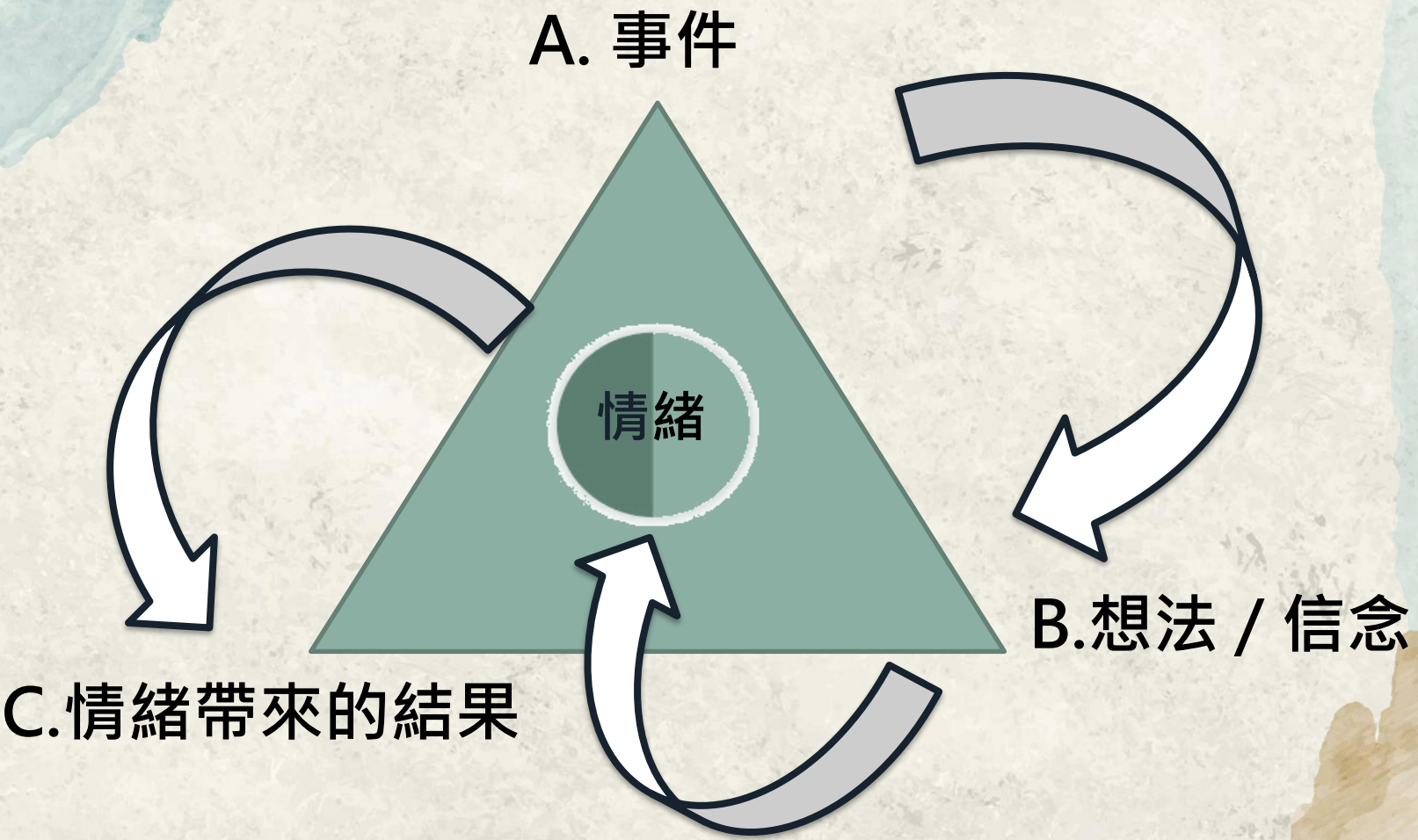
5. 行動陪伴

何謂有效的親子溝通



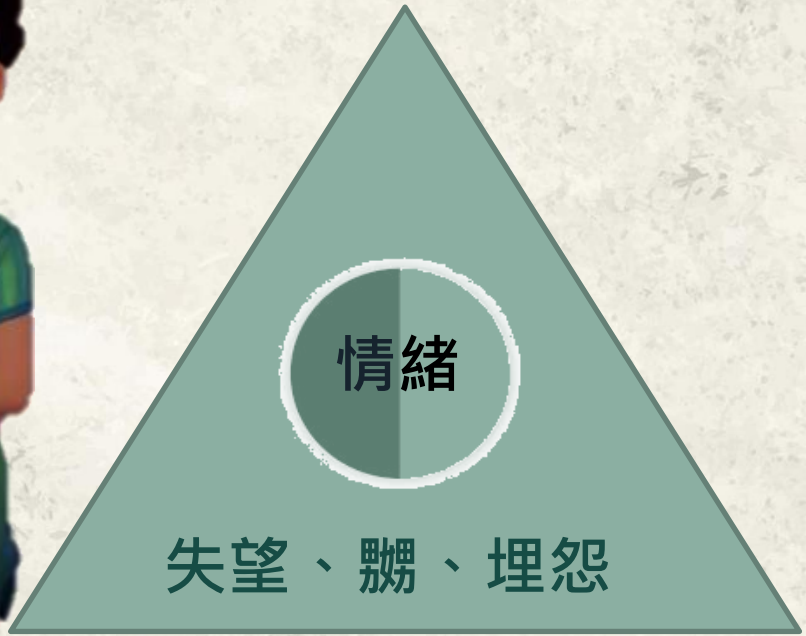
02

理解語言背後的想法


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　孩子拿60分



B.想法 / 信念

點解考試前無好好預備，
一定掛住玩

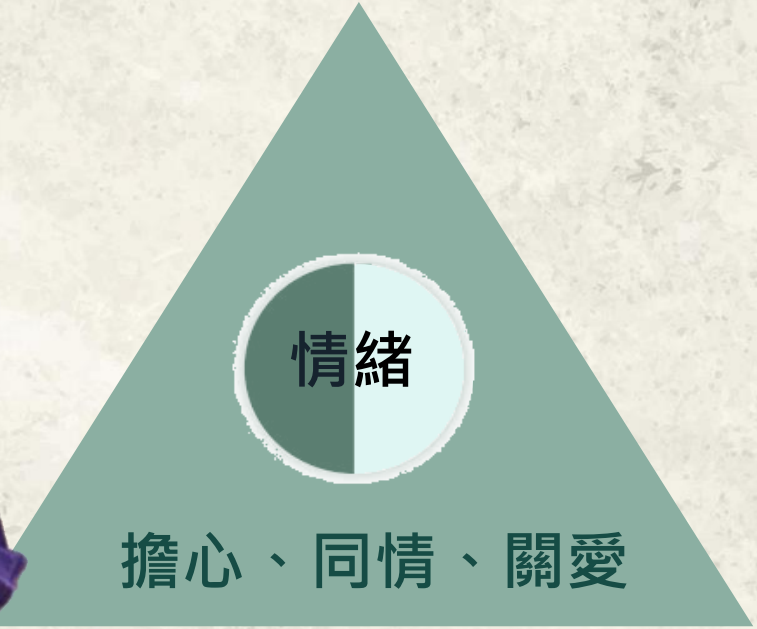
C.情緒帶來的結果

指責

正面想法的媽媽

A. 事件

孩子拿60分



B.想法 / 信念

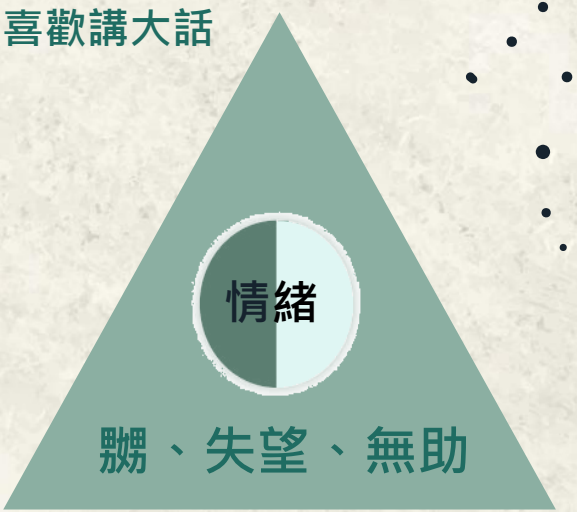
佢之前咁努力，今次成績不好
一定好失望

C.情緒帶來的結果

鼓勵、支持、安慰

A. 事件

小朋友喜歡講大話



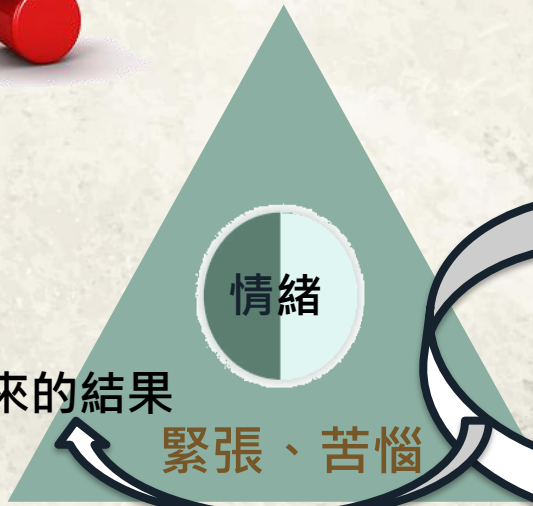
B.想法 / 信念

佢成日都係咁，
講極都唔改
成左習慣

C.情緒帶來的結果

指責、懲罰、冷嘲熱諷

A. 事件



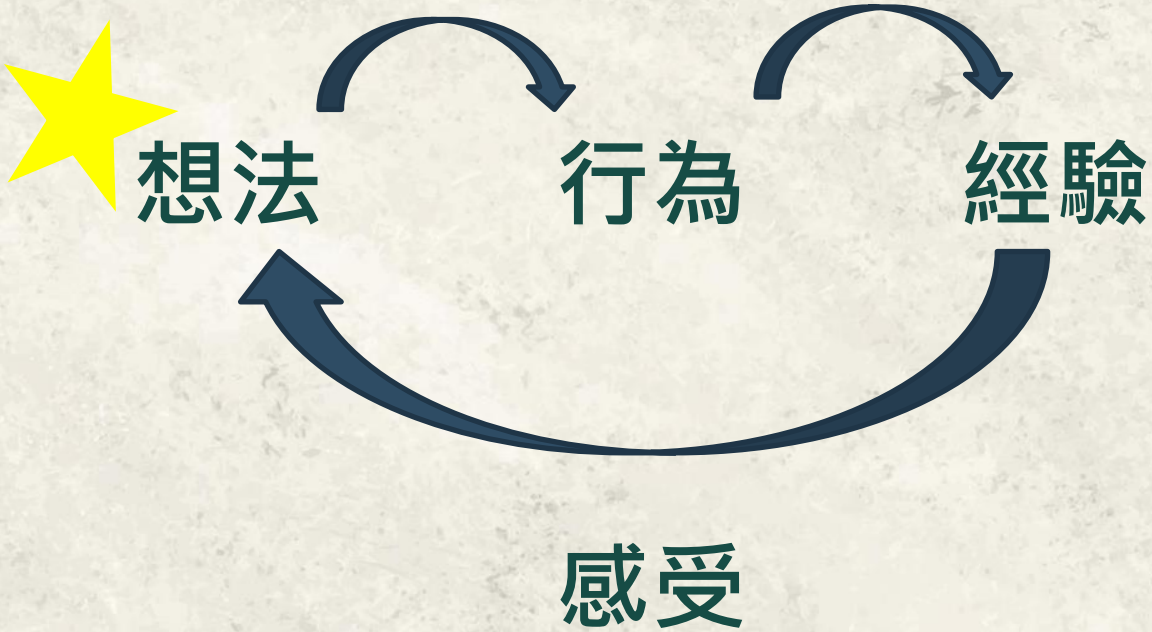
C.情緒帶來的結果

講大話

B.想法 / 信念

反正我講唔講大話，父母一定會責罵我，講左可能佢地唔知就無事

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

Thank you