擁抱青春期

鄭觀應公立學校
學生支援室
Sala de apoio ao aluno

親子溝通小錦囊

在溝通時，我們要留意：



合適時機

在溝通前，先預備一個能讓彼此專心說及聽，不受其他事情干擾的空間，保持心情輕鬆。

輪流說話

孩子也有自己的想法及感受，我們在表達自己的同時，也不要忘記要讓孩子有表達的機會及空間，避免一言堂的情況。





表達感受

在溝通時，多從「我」出發，以「我訊息」溫和而堅定地表達自己的想法，想了解更多可以參考下一頁的內容。

親子溝通中：



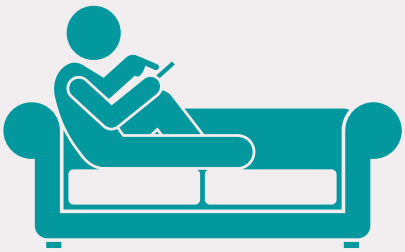
對事不對人

溝通時，多以描述語句去敘述客觀事實，少使用評價語句，可使溝通的過程變得更順利。

「我訊息」

著重表達我的想法，
而非指責對方「你都怎樣...你在搞什麼」

如何使用



假如你留意到孩子在家裡打了一整個下午的手機，沒有休息，你可以試著這樣跟孩子溝通。

1 釐清自己真實感受



生氣的
背後可能是

- 失望
- 無奈
- 擔心
- 煩惱

2 分享感受、事實及期待

感受

描述個人的感受

我覺得我很擔心
你的身體及精神狀況，



事實

客觀地描述事實

因為我看到你一整個下午都在玩手機，沒有休息，

期待

具體告訴對方
你希望他怎樣做

我希望你能放下手機，跟我聊聊天或是出去走走，讓自己休息一下。

