

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。」

理解孩子的感受，
同時清楚表達期望

「媽媽明白你很想玩玩具，
但我們也協議過每天都要按時間表活動。」



理解孩子感受並作出回應

用正面的字眼



運用正面字眼來增強目標行為

「昨天你有按時間表把所有應該做
和想做的事情都完成了,非常好！」

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。」



簡單直接、清晰 具體的指示

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

「你願意主動關電腦及認真地閱讀，
媽媽欣賞你！」（然後輕輕擁抱孩子）