

亲子沟通 · 有策略

有了良好的亲子关系，孩子自然会尊重家长的教导。

要建立良好的亲子关系，就要运用有效的沟通技巧。

在孩子专注时才向他说话



要孩子更有效掌握你说话的内容，就要先让孩子专心聆听

「请你眼睛望我，我们谈一谈时间的安排。」

理解孩子的感受，同时清楚表达期望

「妈妈明白你很想玩玩具，但我们也协议过每天都要按时间表活动。」



理解孩子感受并作出回应

用正面的字眼



运用正面字眼来增强目标行为

「昨天你有按时间表把所有应该做和想做的事情都完成了,非常好！」

简洁扼要地让孩子明白家长的要求

「现在请你熄电视，开始阅读。」



简单直接、清晰具体的指示

给予即时的「正面回馈」



利用正面的字眼及非语言的鼓励（如微笑等）来回馈孩子正面行为

「你愿意主动关电脑及认真地阅读，妈妈欣赏你！」（然后轻轻拥抱孩子）