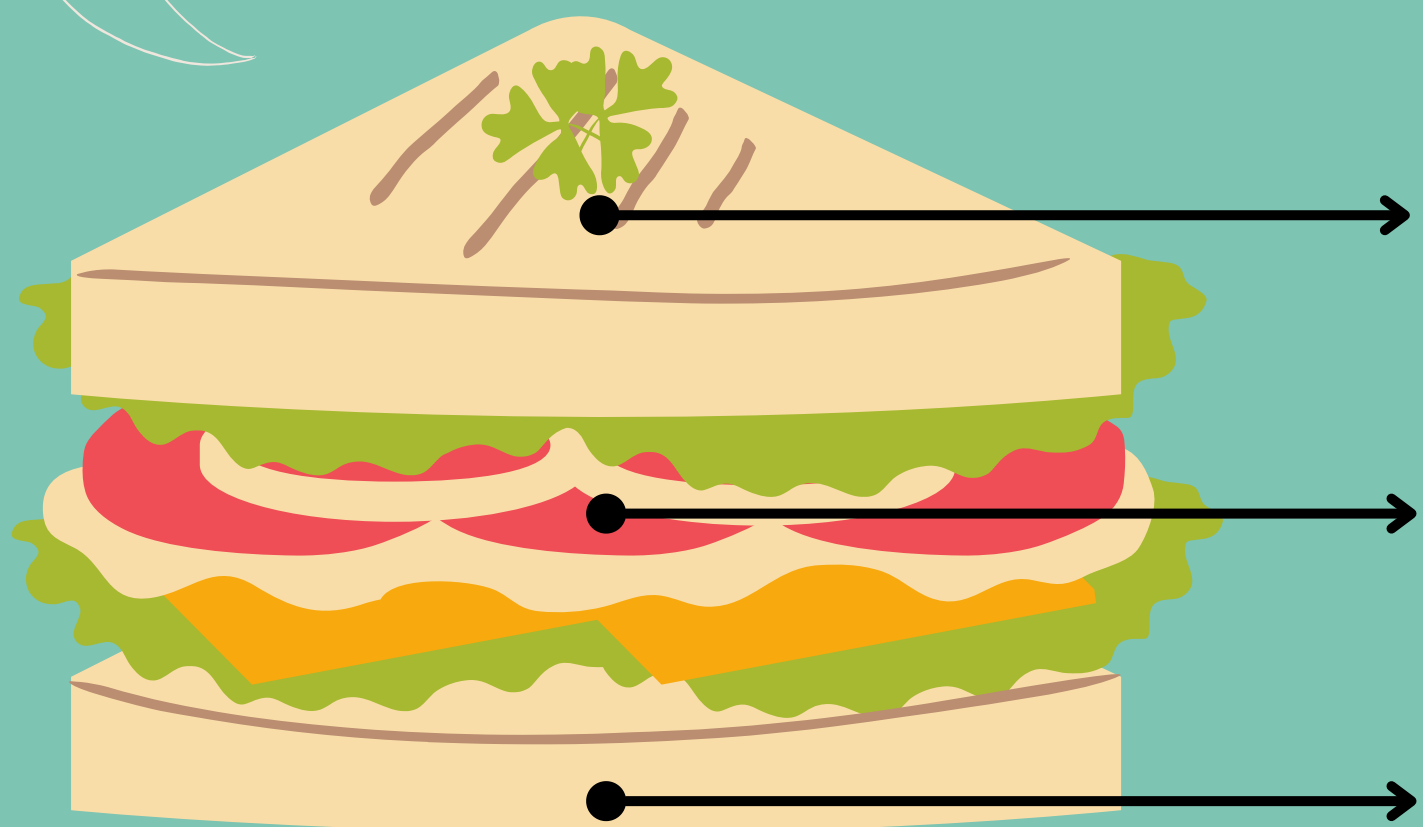


疫情下的親子溝通



前導好聽話

肯定對方所做的好或努力之處

核心建議

說出自己希望對方改變的方向

收尾好聽話

鼓勵、表達相信、期待或關愛

三明治溝通法

五個親子溝通微練習



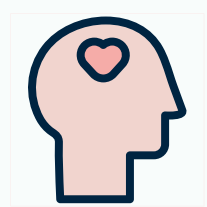
用語正面肯定：

使用幫助孩子思考不使用批評用語。



表情動作放鬆：

使用開放、冷靜及放鬆的表情動作。



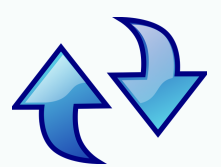
語氣溫和堅定：

用溫和堅定而非激動不耐煩的語氣。



眼神充分接觸：

四目相交、叫名字，取得孩子注意。



勇敢認錯重來：

雙方犯錯後，都願意認錯重來一次。



如果您因**COVID-19**疫情，心裡感到焦慮不安
可來電**0800-028-885**本府員工協助方案專線尋求安心諮詢服務

資料來源：未來親子學習平台、銜銓師拔麻的「小小額葉養成手札」

