

如何跟孩子善意溝通

善意溝通 (Nonviolent Communication)

善意溝通由美國馬歇爾·盧森堡博士 (Marshall B. Rosenberg) 所創立，是一種有效的溝通方法來滿足彼此需要。善意溝通並不是要改變別人，而是透過與人連結，有意識地說話及聆聽，增進同理心，建立更好的關係。當中包含以下四個步驟：



觀察

如實說出客觀事實，並非評論



感受

說出自己及別人的感受，並非想法及分析



需要

說出感受背後的內心需要



請求

禮貌地說出具體的請求，並非命令，允許對方選擇是否接受

我們很多時候會不經意說出傷害別人的話，因此我們需要時常提高警覺，提醒自己及孩子運用善意的方式溝通。



步驟二：需要 (Need)

需要是指個人內心需要，如被愛、被明白、被尊重、擁有自主等等的需要。當小朋友有情緒或行為時，我們可以嘗試理解及說出小朋友的**內心需要**。



溝通盲點逐個捉

小朋友的感受

觀察

小朋友的需要

你好用心整左個泥膠公仔，覺得好滿意，想同媽媽分享

媽媽而家煮緊晚餐，需要多少少時間，煮好飯再陪你

媽媽的需要

小朋友有不同需要，例如想與媽媽分享，可說出感受背後的內心需要

忽略

媽媽沒有理會泥膠公仔

而家洗手食飯啦，仲玩！



只希望小朋友服從指示，忽略小朋友的感受和需要

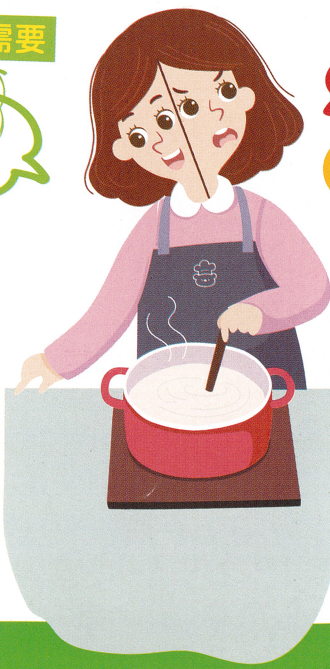
評論

感受

你整好左個泥膠公仔，好靚啲



有說出小朋友感受，但未說出小朋友的需要



例子示範

媽媽於開飯前5分鐘已預告小明吃晚餐。
5分鐘過去，但小明仍在玩玩具



說出感受...



媽媽正在思考...

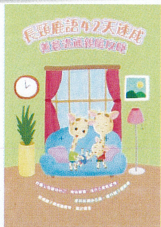


表達需要...



資源分享

書籍：



參考資料及連結

家長小錦囊第一期：



家長小錦囊第二期：



問卷

