



聽聽孩子心（建議答案）

情境	父母慣常反應	孩子感受	以反映孩子感受作回應
志強和志輝兩兄弟為爭玩具而打架，志強對爸爸說：「我不喜歡有弟弟，最好只有我自己一個人。」	<ul style="list-style-type: none"> ▲ 兩兄弟要相親相愛，為何講這番說話？ ▲ 我不愛聽你這些說話，別人都渴望有弟弟。 	憤怒 受困擾	「弟弟打你，你覺得生氣，你想暫時沒有弟弟在旁，免除煩擾。」

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 19

19

聽聽孩子心（建議答案）

情境	父母慣常反應	孩子感受	以反映孩子感受作回應
小琪在玩拼圖，有幾塊圖未能拼湊原位，她翻轉拼圖，拉長嘴臉說：「拼圖一點也不好玩。」	<ul style="list-style-type: none"> ▲ 別生氣，多些耐性就能完成拼圖。 ▲ 不喜歡就別玩！ ▲ 你總是半途而廢的。 	氣餒	「你不能把這些圖塊拼好，覺得很失望。」

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 20

20

聽聽孩子心（建議答案）

情境	父母慣常反應	孩子感受	以反映孩子感受作回應
明明放學時滿臉無奈，對媽媽說：「同學不讓我跟他們玩『公仔屋』。」	<ul style="list-style-type: none"> ▲ 毋須介意，你可以跟其他同學玩耍。 ▲ 不用煩惱，同學稍後會讓你加入。 	被拒絕 不公平對待	「同學不讓你一起玩『公仔屋』，你感覺他們不喜歡你，又認為他們待你不公平。」

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 21

21

罵人的說話

看你多蠢，為何你老是學不曉？

你好煩，吵得我甚麼也記不起。

你總是沒記性，難道要我提醒你一百次！

你爬得這麼高，要嚇死我呀？

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 22

22

負面句子

- ◆ 以「你」作主體。
- ◆ 遇到父母情緒不穩定，或孩子做出不當行為時，父母都慣用以「你」做開首的怒氣說話，誤以為可令孩子更警覺，並明白自己的錯失。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 23

23

我的意思是……（建議答案）

情境	父母想傳遞的訊息
孩子多次把鞋子左右錯調穿著。	你還不會分辨左右，我要設法讓你明白。
母親在超市內正專心盤算要買的貨品，孩子不斷嚷著要購買糖果。	我要靜心思考，你稍後再提出要求。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 24

24

我的意思是……(建議答案)

情境	父母想傳遞的訊息
孩子留下吃剩的糕點在沙發上，惹來一群螞蟻。	剩餘食物要放好，否則會惹來蟑螂螞蟻。
在遊樂場裏，孩子興奮地往攀登架上爬，母親目睹後神情很緊張。	提防高處墮下，要注意安全。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 25

25

何謂「我的訊息」

「我的訊息」是一種有效的表達方法。父母跟孩子溝通時，開首以「我……」作為表達的主體，配合正面的言詞和溫和的語氣，坦誠地道出內心感受，讓孩子明白，他的行為會引起父母怎樣的反應，促使孩子更了解父母的感受。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 26

26

3個要素

非指責性的行為描述

講者本身的感覺

感覺出現的原因

例子：我見到你用水彩顏料塗污牆壁時（行為描述），我覺得很不高興（感覺），因為清理牆壁是很費勁的工作（原因）。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 27

27

有何好處？

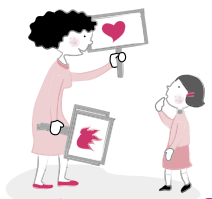
- 減低孩子的防衛，使他容易接納父母的建議或指示。
- 個人感受是無法推諉的事實，可減低孩子反駁的機會。
- 年幼孩子尚未能為他人設想，若父母告知情況和感受，讓他了解自己行為如何影響他人，從而學習顧及別人感受，有助日後人際關係的發展。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 28

28

有何好處？

- 父母用正面說法來表達內心感受，易於冷靜地處理孩子的問題。
- 以身作則，示範如何直接及平和地道出自己的感受。



教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 29

29

該持的態度

- ★ 控制情緒
- ★ 敞開心扉
- ★ 避免指責
- ★ 熟能生巧

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 30

30



『我』原來很有效用（建議答案）

情境	父母感受	父母想傳遞的訊息	我的訊息
孩子多次把鞋子左右錯調穿著。	沮喪 焦慮 不知如何是好	你還不會分辨左右，我要設法讓你明白。	「你有困難分辨左右(行為)，我頗為焦急(感覺)，因為不知如何教你識別(原因)，不如一起想辦法，好嗎？」

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 31

31

『我』原來很有效用（建議答案）

情境	父母感受	父母想傳遞的訊息	我的訊息
母親在超市內正專心盤算要買的貨品，孩子不斷嚷著要購買糖果。	煩躁 著急	我要靜心思考，你稍後再提出要求。	「我感到煩擾(感覺)，你不斷吵嚷(行為)，令我想不起要買的貨品，恐怕會有遺漏(原因)，我想你安靜一下，稍後再講出要求吧。」

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 32

32

『我』原來很有效用（建議答案）

情境	父母感受	父母想傳遞的訊息	我的訊息
孩子留下吃剩的糕點在沙發上，惹來一群螞蟻。	生氣	剩餘食物要放好，否則會惹來螞蟻。	「你沒有放好吃剩的糕點，惹來了許多螞蟻(行為)，我覺得很不高興(感覺)，本來打算陪你講故事，現在卻要做清潔(原因)，你下次吃剩的食物定要放回食物盒。」

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 33

33

『我』原來很有效用（建議答案）

情境	父母感受	父母想傳遞的訊息	我的訊息
在遊樂場裏，孩子興奮地往攀登架上爬，母親目睹後神情很緊張。	擔心 緊張	提防高處墮下，勿過於冒險。	「你爬得這麼高(行為)，我好擔心，怕你會意外墮下受傷(原因)，不要再往上爬了。」

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 34

34

如何增強孩子的溝通意願

阻礙孩子溝通的做法	有利孩子溝通的做法
<p>父母作太多主導，自行決定話題。</p> <p>父母講太多、孩子講太少。</p>	<p>父母邀請孩子作主導，一起談論他感興趣的話題。</p> <p>父母多聆聽和留心孩子的說話。</p>

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 35

35

如何增強孩子的溝通意願

阻礙孩子溝通的做法	有利孩子溝通的做法
<p>父母經常提問，但問題本身已有指定答案，或只須答對與錯。</p>	<p>父母提問時採用「開放式問題」，如「你估計這件事怎會發生呢？」「你認為故事中哪個人物最詼諧？」「若主角是你，會如何抉擇？」等，不用有指定答案或只須回答對與錯的問題，盡量給予孩子發揮的機會。</p>

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 36

36

如何增強孩子的溝通意願

阻礙孩子溝通的做法	有利孩子溝通的做法
<p>✘ 父母有太多指令，孩子只管履行。</p> <p>父母愛用教誨語氣，或經常糾正孩子的發音和說法。</p>	<p>✔ 父母鼓勵孩子參與討論，並樂於表達自己的意見。</p> <p>父母看到孩子語音不正或說法不妥善，不會著急糾正，免影響孩子的溝通意願。反而，在日常生活中，父母透過跟孩子對話，示範正確和合適的說話方式，並用溫和的語調去指導孩子。</p>

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 37

37

如何增強孩子的溝通意願

阻礙孩子溝通的做法	有利孩子溝通的做法
<p>✘ 父母搶著代孩子答話，或替孩子把話說完。</p>	<p>✔ 父母明白孩子要時間去組織思維，以及盤算如何表達，耐心地在旁等候，以示接受孩子的嘗試。</p>

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 38

38

溝通好幫手

開放式問題

- ✘ 問題本身沒有規定的答案，讓孩子有多方向的發揮空間，能無拘束地表達心中想法和感受。這樣的問法令回答不局限於「是」或「不是」，也不是要孩子認同父母的看法。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 39

39

溝通好幫手

開放式問題

- ✘ 父母以開放的態度跟孩子討論，讓他感到被重視，促使孩子表達心中想法和意見。
- ✘ 不要明知故問，使孩子以為父母在考核自己。在討論問題時，語調要避免帶濃厚的教誨意味。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 40

40

溝通好幫手

預測性問題

- ✘ 可增強孩子對故事探索的興趣，讓他理解情節的發展。
- ✘ 透過孩子的猜測和構想，可讓父母進一步了解他的想法和感受。
- ✘ 唸故事前，讓孩子憑書籍封面猜測故事內容，以及詢問一些預測性的問題。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 41

41

溝通好幫手

預測性問題

- ✘ 說到緊要關頭時，父母可以故意賣個關子，稍為停頓一下，一起猜想往後的故事發展，然後再繼續下去，看看誰的猜想最吻合。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 42

42