



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
www.chs-ca.org

如需其他有关 CHS 家庭教育计划的材料，请拨打  
(714) 712-7888。如需更多有关 CHS 早教计划的信息，  
请拨打 (888) CHS-4KIDS。

还可在 [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org) 上找到关于家庭教育计划的材  
料和播客，以及关于 CHS 各项计划的信息。



#### Corporate Headquarters

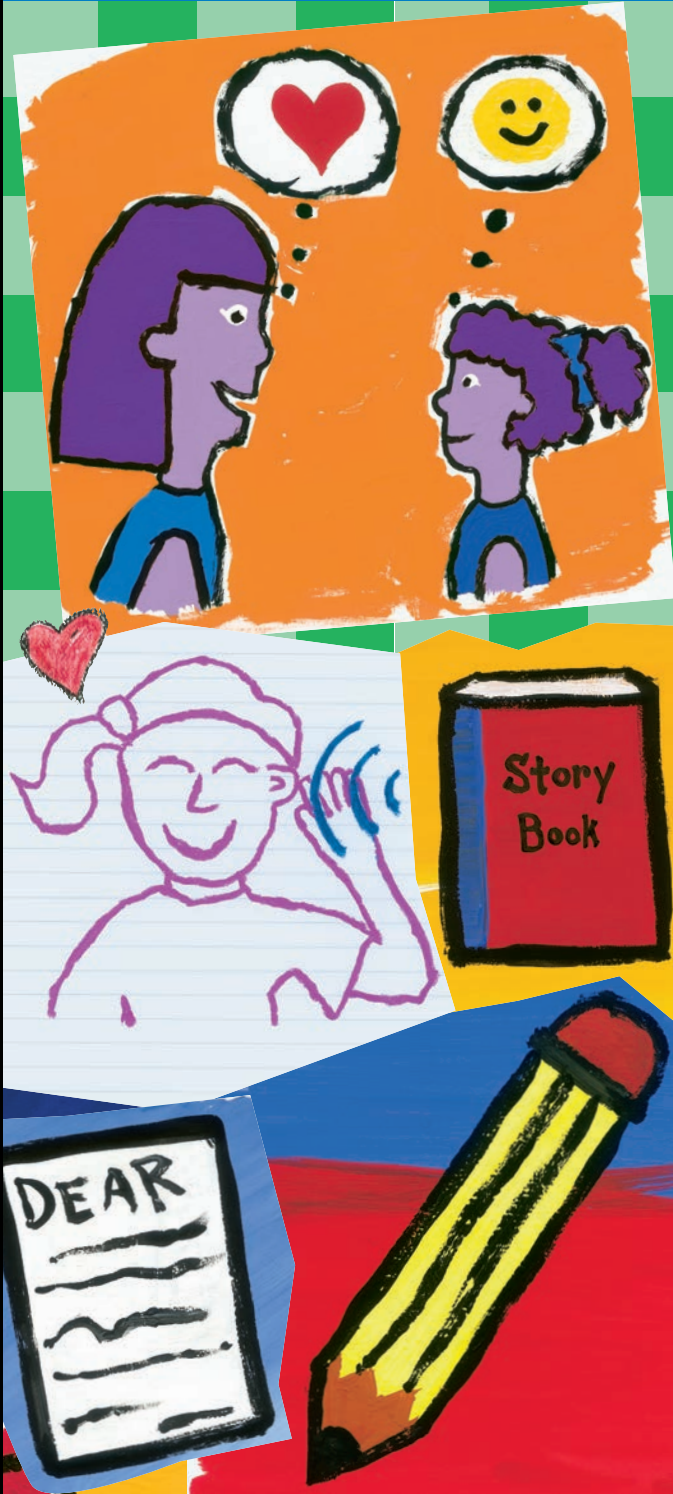
1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

©2017 Children's Home Society of California

# 沟通

与你的孩子进行积极沟通

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A



沟通包括表达你的想法，感受和观点。积极沟通一个不可或缺的部分就是倾听。对孩子而言，积极沟通有助于他们舒服自在地敞开心扉谈论他们的想法和感受。他们也能够学习尊重他人的观点，感受和想法。作为父母和托儿所服务提供者，你可以采取一些重要的措施与孩子进行健康的沟通。



培养健康沟通技巧需要几个基本组成部分：具有慈爱的态度，倾听和理解所说的内容。你的孩子能够借助你的示范成为一名积极的沟通者。通过练习积极的沟通技巧，孩子能够成长为有责任感的，体贴周到的个体。



## ★ 健康沟通的技巧

父母和看护者能够帮助孩子们以积极和适当的方式分享他们的问题，感受和观点，通过：

- 耐心倾听：你的孩子可能不了解他自己的行为或者期望的，合适的行为。在纠正或管教他之前，通过倾听帮助他了解他所说的。
- 澄清：把孩子所说的话复述给她。检查你是否正确理解她的意思。这将有助于你的孩子感受到你正在倾听她讲话。
- 允许孩子解决他们自己的问题：通过认可孩子的想法和行动，温和地引导孩子发现他自己的解决方案。用简单的答案回复，例如“是的”或“真的吗？”这将鼓励你的孩子用言语表达情感并找到问题的解决方案。用开放式的问题向孩子提问也有助于帮他找到答案，例如，“如果这件事发生在你身上，你会有什么感觉？”
- 用平静和礼貌的口气说话：这将有助于你的孩子学习得体的倾听和说话。大声刺耳的声音可能会让你的孩子太害怕或愤怒而无法倾听。
- 选择最佳时机来谈论重要的问题：如果你的孩子非常饿或者感到疲惫，她可能发现很难去倾听或控制自己的情绪。
- 使用积极的语言：避免否定陈述，例如，“我不在乎你说什么，”或者“你从来不按我的要求做。”
- 关注行动而不是性格：要说，“你不把玩具放好，会把到处都弄得乱七八糟，”而不要说“你是一个坏男孩，因为你从来不把玩具放好。”
- 指示要具体：这将减少你的孩子犯错误和你自己失望的几率。例如，不要说“打扫你的房间，”而应当说“请把你的书捡起来，并把它们放到你卧室里的书架上。”
- 角色扮演：如果你的孩子在理解她为什么会被管教方面存在困难，你可以进行角色扮演帮助她从一个不同的角度了解情况。例如，如果你的小孩打了另一个小孩，利用木偶或其他玩具来“重现”当时的情景。



教导孩子有不同的意见没有问题，并向她传授表达观点的恰当方法。

意识到你自己的情绪，并帮助孩子借助语言而非对你或他人的敌对行动来表达她的情绪。

用语言和行动向你的孩子表达你爱他们。



## ★ 进行沟通的机会

作为父母和托儿所服务的提供者，你可以创造机会与你的孩子沟通并通过下面的方式参与到他们的日常生活中：

- 与孩子一起阅读。提出与故事有关的问题，或者他将如何处理故事中的特定情景。
- 通过参加一些重要活动融入学校，例如家长会，艺术表演和体育赛事；主动担任实地考察的陪护；或者为一些学校项目提供帮助。
- 对一些日常活动提出开放性的问题这样你的孩子就能用比“是”或“不是”更加丰富的言语作答。例如，“今天课间休息你和你的朋友做什么了？”或者“关于今天的晚餐，你最喜欢哪一点？”
- 以共度时光为目的举办家庭之夜，短途旅游和远行。
- 花时间陪孩子玩耍。
- 安排每周或每月家庭会议来分享和讨论一些重要的家庭问题。
- 参与学校项目或自愿担任学校活动的陪护。
- 只要可能一起用晚餐，并让每位家庭成员有机会谈论他们的一天。

倾听孩子说话而不打断，评判或批评。  
允许你的孩子表达他或她自己的意见。

## ★ 与你的孩子们沟通

当你的婴儿或正在学步的孩子开始形成词语和短语，你可以通过下面的方法来培养积极沟通：

- 当你讲话时，让你的孩子靠近你。
- 进行眼神交流。
- 使用温柔，抚慰的声音。
- 咬字清楚。

## ★ 长期影响

与你的孩子练习健康的沟通技巧将会对他们的生活产生积极的影响，通过下面的方式：

- 鼓励一种开放式的关系，让他们知道他们可以与你交谈，甚至在他们感到害怕或愤怒时。
- 通过教他们思考选择和他们行动的后果来培养有责任心的，独立的孩子。
- 帮助他们建立自信，表达他们自己的意见。
- 帮助他们培养与他人相处的技能。



尽管应当鼓励孩子传达他们自己的想法和感受，重要的是当孩子受到伤害，家长要保护并代表孩子说话。孩子将会培养起为自己说话的自信。

## 欲了解更多

### 儿童图书

THE WAY I FEEL

Janan Cain

WHAT MAKES ME HAPPY?

Catherine & Laurence Anholt

LOTS OF FEELINGS

Shelley Rotner

### 成人图书

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

HOW TO TALK SO KIDS WILL LISTEN AND LISTEN SO KIDS WILL TALK

Adele Faber & Elaine Mazlish

