



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

如需了解更多信息, 请致电
(888) CHS-4KIDS (888-247-4543)。
如果您有兴趣详细了解我们的计划和服
务, 请访问www.chs-ca.org



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

©2025 Children's Home Society of California

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

与孩子进行积极的沟通



沟通包括表达您的想法、感受和观点。积极沟通的一个重要部分包括积极倾听、清晰而尊重地说话、树立同理心、保持积极的态度。积极的沟通可以帮助孩子们自在地公开谈论他们的想法和感受。他们还可以学会尊重他人的意见、感受和想法。作为父母和监护人，您可以采取重要步骤与孩子建立健康的沟通方式。



建立健康的沟通技巧需要几个要素，例如以充满爱心的态度进行沟通，不打断或评判地倾听，能够欣赏别人的观点，并提出问题或重述对方所说的话以确保自己理解。您的孩子可以通过您的榜样学会成为一个积极的沟通者。通过练习积极的沟通技巧，孩子们可以成长为有责任心和体贴的人。

★ 健康沟通的秘诀

父母和看护者可以通过以下方式以积极、适当的方式解决孩子的疑问、想法、感受和观点，从而帮助他们：

- **耐心聆听：**您的孩子可能不理解自己的行为或预期的、适当的行为。在重新引导他们之前，先倾听他们的诉说，帮助他们理解
- **澄清：**向您的孩子重复您所理解的内容，以检查您是否理解正确。如果有不清楚的地方也可以提问。这会让您的孩子感觉到你在听他们说话
- **为儿童提供解决自己问题的机会：**通过认可孩子的想法和行为，温和地引导他们找到自己的解决方案。用简短的回答来回答，例如“是的”，“看起来您正在尝试通过以下方式解决这个问题……”（说明具体的行动），或者“到目前为止您尝试了什么？”这鼓励您的孩子用语言表达情感并找到解决问题的方法。向孩子提出开放式问题也有助于他们找到答案。例如，“如果这件事发生在你身上，你会有什么感觉？”
- **以平静而尊重的语气讲话：**这将帮助您的孩子学会正确地倾听和说话。大声、刺耳的声音可能会让您的孩子因害怕或愤怒而听不进去。他们可能也会注意到这种语气并模仿它
- **选择最佳时间讨论重要问题：**如果您的孩子感到饥饿或疲倦，他们可能难以听从或控制自己的情绪
- **使用积极的语言：**避免使用诸如“我不在乎你说什么”或“你从不按我要求做”之类的消极言论。相反，试着说“我对您的想法很感兴趣”或“我想听听你要说的话，但我现在心不在焉，我想全神贯注地听你说话。”我们回家后可以谈谈吗？”
- **关注行为，而不是性格：**不要给孩子贴标签，而要关注其行为或动作。给孩子贴标签可能会对它们如何看待自己产生持久的影响，但行为或动作与他们本人无关，而且是他们有能力改变的。例如，“请将您的玩具放在贴有标签的篮子里。当你扔玩具时，它真的会伤到别人”
- **具体说明：**这将有助于避免误解。例如，不要说“打扫您的房间”，而要说“请把您的书捡起来放在卧室的书架上”
- **角色扮演：**如果您的孩子难以理解为什么他们被重新引导，您可以进行角色扮演，以帮助他们从不同的角度看待情况。例如，如果您的孩子打了另一个孩子，请使用木偶或其他玩具“重播”该情况。角色扮演还有一个额外的好处，那就是教会您的孩子如何看待别人的观点

教导您的孩子可以表示不同意，并以适当的方式表达自己的意见。注意自己的情绪，并帮助孩子用语言表达他们的情绪，而不是对你或他人采取冲动的负面行动。通过言语和行动向您的孩子传达你爱他们，并为他们树立榜样。

故
事
书

★ 沟通机会

作为父母和看护者，您可以通过以下方式创造与孩子沟通并参与他们日常生活的机会：

- 和他们一起读书。询问有关故事的问题，或者他们将如何处理故事中的特定情况
- 参加学校的重要活动，如家长会、艺术表演和体育赛事；自愿陪同实地考察；或在孩子的课堂或学校活动中提供帮助
- 询问有关日常活动的开放式问题，这样您的孩子就不会只用“是”或“否”来回答。例如，“你和您的朋友今天课间休息时做了什么？”或“你最喜欢今晚的晚餐什么？”
- 为了共度时光而举办家庭之夜、郊游和旅行
- 抽出时间一起玩耍
- 安排每周或每月的家庭会议来分享信息并讨论重要的家庭问题
- 参与学校项目或志愿陪同学校活动
- 尽可能一起吃饭，让每个家庭成员都有机会谈论他们的一天
- 在与孩子交谈或参加社交活动（例如游戏之夜或用餐）时，将手机、平板电脑和其他可能分散注意力的科技设备放在一边，将全部注意力放在孩子身上

倾听孩子说话，不要打断、评判或批评。
鼓励您的孩子充分表达自己。



★ 与年幼儿童的沟通

当您的婴儿或幼儿开始形成单词和短语时，您可以通过以下方式与您的孩子建立积极的沟通：

- 说话时，把孩子抱在身边；蹲下身子，与孩子保持同一水平
 - 与孩子进行眼神交流、停下来并集中注意力
 - 使用柔和、舒缓的声音
 - 说话清晰、缓慢，必要时重复。即使这可能是胡言乱语，也要添加细节，或纠正他们所说的话。例如，如果孩子说“我喜欢球”，您可以重复并回答“哦，你喜欢球吗？”
- 与他们交谈、读书、唱歌。这会让孩子接触到新的单词和语言模式，并让他们参与使用语言。

★ 长期影响

与孩子练习健康的沟通技巧将对他们的生活产生积极的影响：

- 鼓励开放的沟通，让他们知道即使他们感到害怕或愤怒，他们也可以和你交谈
- 通过教导他们思考选择和行为的后果来培养责任感和独立性
- 建立表达自己的信心
- 帮助他们发展社交和情感技能，帮助他们与他人相处融洽



虽然应该鼓励孩子表达自己的想法和感受，但父母代表孩子说话也很重要，因为有必要保护和维护他们。孩子们在不同的年龄阶段会培养出为自己说话的自信。

了解更多

儿童读物

《我内心的感受》（THE WAY I FEEL）

贾南·凯恩（Janan Cain）

《什么让我快乐？》（WHAT MAKES ME HAPPY?）

凯瑟琳（Catherine）和劳伦斯·安霍尔特（Laurence Anholt）

《感触良多》（LOTS OF FEELINGS）

雪莱·罗特纳（Shelley Rotner）

成人书籍

《成为你想成为的父母》（BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE）

劳拉·戴维斯（Laura Davis）和詹尼斯·凯泽（Janis Keyser）

《如何说孩子会听的话以及如何倾听孩子说话》（HOW TO TALK SO KIDS WILL LISTEN AND LISTEN SO KIDS WILL TALK）

阿黛尔·费伯（Adele Faber）和伊莱恩·马兹利什（Elaine Mazlish）