

# 每月一篇

## 正向管教——聆聽與溝通

上周在回家的地鐵上，我看見這樣的畫面：孩子拉著媽媽的衣角，興奮地想分享今天在學校摺的小飛機，但家長正低頭看著手機，只敷衍回應：「哦，靚啦靚啦」，然後催促著：「到站啦，仲講」，孩子眼中的光芒，就在這一瞬間黯淡了下來。一段親子關係的緊密度，往往取決於我們是否願意「真正聆聽」孩子的聲音，是否能夠有正向的溝通。

### 正向溝通的黃金實踐

想在家庭中建立正向的溝通模式，家長可以嘗試以下三個方法：

#### （一）同理聆聽：看見行為背後的需要

在正向管教中，聆聽不只是「聽到聲音」，而是「看見行為背後的需要」。幼兒的語言發展尚未成熟，他們常透過情緒（哭鬧、發脾氣）或重複的行為來表達自己。當孩子因為玩具被拿走而大哭時，與其責備「這有甚麼好哭的」，不如嘗試以同理心聆聽。家長可以蹲下來，與孩子保持平視，對他們說：「看見玩具被拿走，你覺得很委屈/生氣，對嗎？」，為孩子說出他的感受，能讓我們走進孩子的世界。當孩子的主觀情緒被接納，他們的大腦才會從焦慮狀態冷靜下來，進而學習如何處理情緒。

#### （二）多用「我想」代替「你不准」

當孩子做出不當行為時，家長心急時會否定與指責（例如：「不要跑！你怎麼每次都不聽話？」），這樣孩子只知不可以跑，但不會明白背後的原因。正向溝通鼓勵家長使用「我訊息（I-message）」，客觀說明事實、感受與期望。你可以說：「看到你在客廳奔跑（事實），我擔心你會撞到受傷（感受），我想你改用走路的（期望）。」這能讓孩子明白行為的後果，並清楚知道該如何配合。

#### （三）積極並好奇的回應

當孩子分享時，請放下手機，給予「積極主動的回應」。與其敷衍地說「你好叻」，不如具體讚賞他們的付出與正向特質（可參考 2026 年 3 月刊登之《正向管教——具體讚賞》）。家長可以蹲下來，與孩子保持平視：「哇！你今天自己學摺紙飛機！我見到你摺得好好，啲邊對得好齊，上面嘅圖畫好特別，欣賞你咁細心又有創意啊！你想我哋一陣返屋企點樣玩啊？」如果開首提及的那媽媽當時如此回應孩子，孩子想必有更多有趣的想法分享，當晚可能是一場好玩刺激的親子飛機大戰了。

正向教育並非盲目管制或讚美，而是透過有效的聆聽與溝通，培養孩子的自信心與自主性。當孩子知道無論發生什麼事，父母都會用愛與耐心聆聽他們時，他們便擁有了探索世界最強大的後盾，親子關係亦更為緊密。

各位家長，今晚回到家，不妨先放下手上的忙碌，蹲下來，好好聽聽孩子分享今天的小故事吧！

如有查詢或需要支援，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與我聯絡。

駐幼稚園社工  
余姑娘  
2026 年 6 月

