

停! 看! 聽!

以創造性的方式與您的孩子交流

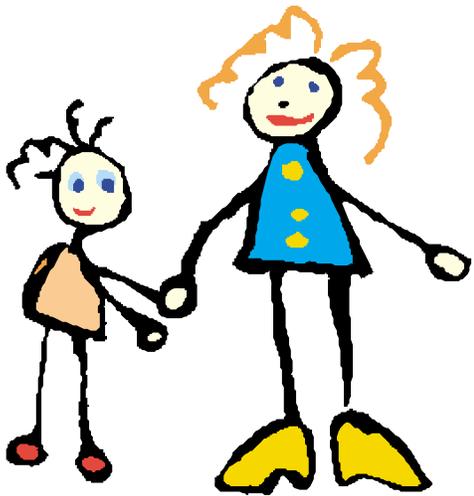


重要的是要知道何事讓您的孩子感到心煩意亂。不要一直等待到您認為您的孩子已有精神壓力。在平靜的環境之下，詢問他們因事而擔憂。然後，仔細傾聽。設法不要中止或打斷他們的講話。停,看和聽!

停!

■ 有些父母覺得跟他們的孩子談話的最佳時間是與他們一起從事若干日常活動的時候，也許在乘公共汽車、洗碗或折疊洗好的衣服的時候。您感到什麼時候您的孩子能敞開思想與您交談？在一天之中任何平靜的時候或就寢的時候。

- 重要的是要選對時機。選擇一個您感到精神放鬆、不匆忙並且能在一起而不受干擾的時間。
- 營造氣氛。您可以說，“我知道有時候有些事讓你煩惱。你能告訴我是怎麼回事？”給您的孩子時間把話說完。不要打斷他。以點頭示意他們繼續說下去，並且傾聽他們講的話以及留意話中流露出的感情。

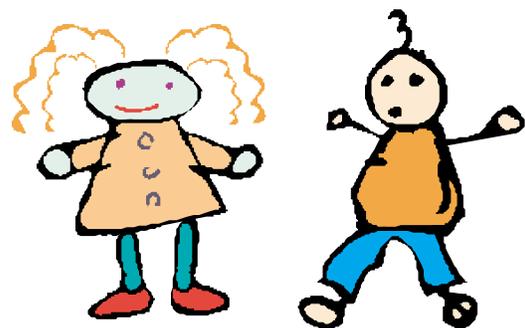


看!

- 一天一次，不刻意地從孩子的高度察言您孩子的臉部表情或把孩子抱在膝上。當您正視她的眼睛的時候，她是否與您對視還是快速迴避？她下巴的肌肉是否緊張？她是否面帶笑容和快樂？她是否感到放鬆？

LISTEN!

■ 爲了體現您真的對您孩子以及他說的話感興趣，要面對他而坐並且注視著他的臉。聽而不語。點頭並且給予其它非語言性的鼓勵。切記，口不如心快並且有時候小孩子似乎要花很長的時間來表達自己。如果孩子設法要表達困難的、令人困惑的或令人不安的事物，那需要甚至更長的時間。重要的是要給孩子時間。不要中止他的講話。即使您認為知道他設法要說什麼，給他時間用他自己的話來表達。



網址: www.kidshavestresstoo.org

兒童也有精神壓力! ^{商標} 係加拿大心理學基金會的一項活動計劃



公司贊助單位

