亲子沟通乐融融 第三课

有效溝通 一 何为有效沟通&行为窗口

什么是有效沟通

- 通过理解性地倾听帮助孩子表达其想法及感受并且解决其遇到的问题
- 通过真诚地沟通来表述家长自己的需求并且处理不可接纳行为
- 公平地解决冲突并满足亲子双方的需求
- 以尊重地态度分享彼此的价值观，增进双方的理解与接纳

父母的挑战和期望

行为窗口	工具箱
	• R.A.I.N. 解压 • 命令/提问 • 行为/语言