

---

# 《P.E.T 亲子沟通技巧》

## 【课程背景】

您与孩子无法沟通；

您的关怀，孩子不能了解、感受得到；

您对如何教育孩子感到头疼；

您对孩子学业不良感到无能为力；

您对孩子缺乏责任感、缺乏自信感到无奈；

您对孩子的叛逆、不良习惯、不听话感到困扰；

您经常与孩子发生对抗冲突，为此感到深深的挫折和失败……

## 【授课时长】

2天

## 【课程收益】

P.E.T.亲子沟通课程能让你学到什么？

如何倾听孩子讲话，走进孩子的内心世界；

如何表达自己的心声和要求，使孩子学会为自己负责；

如何判断孩子行为的真相；

如何判断您和孩子的问题；

如何避免沟通中的“绊脚石”；

如何使用“双赢法”解决父母与孩子之间的冲突，使亲子关系更加亲密而健康；

如何建立亲子间的良性互动，以平等尊重的原则建立良好的亲子关系；

如何更好地激发孩子的潜能、促进孩子的学业成绩；

如何把孩子培养成为有责任感、有信心、有宽容心的 21 世界的新主人。

## 【授课对象】

---

为人父母者：不论孩子的年龄，不论您与孩子的关系现状如何，只要您想改善亲子关系。

即将为人父母者：如果您想将来能轻松获得一份令人满意的亲自关系，给未来孩子更好的教育

## 【课程大纲】

### 一、了解亲子沟通

- 1、一个有效的沟通要做好四个方面？
- 2、马斯洛需求层次论
- 3、亲子沟通新的理念

### 二、怎么说孩子才能听？

- 1、案例：检查父母的沟通模式
- 2、亲子沟通的十二大“绊脚石”
- 3、协助孩子的技巧

理解的应答

敲门砖

积极聆听

为什么要积极聆听？

使用积极聆听的适当时机

积极聆听的完整格式

案例：女儿放学回家很生气

案例：儿子在学校被老师嘲笑很难过

练习：积极聆听技巧

剥洋葱---利用积极聆听找中心问题

案例：儿子的烦恼到底为何？

### 三、如何说对方才肯听？

- 1、案例：妈妈责怪孩子每天做作业拖拉？
- 2、亲子沟通十大“绊脚石”
- 3、面质性我讯息

案例：用面质性我讯息对每天做作业拖拉的孩子沟通

面质性我讯息与你讯息的区别

我讯息应用的要点

练习：面质性我讯息

### 4、转换技巧

情绪冰山原理

案例：转换技巧的应用

练习：转换技巧

转换技巧的应用要点

### 5、无问题区开放自己来加强关系

表白性我讯息

预防性我讯息

肯定性我讯息

练习：用“肯定性我讯息”来代替“你讯息的称赞”

### 四、亲子沟通冲突解决

---

## 1、需求冲突

案例：孩子要妈妈陪自己玩游戏，妈妈没时间

界定“需求”与“解决方法”

第一法

第二法

第三法

孩子对权威的反应

父母权力的演变过程

控制与影响成反比

第三法 双赢

第三法的六个步骤

第三法每个步骤的关键点

## 2、价值观冲突

解除价值对立危险度从低到高的七种方法

行为四边形

可接受行为和不可接受的行为

问题的归属

案例：孩子鞋子脱得满地是，妈妈要求整齐地在鞋架上放好

案例：孩子想要放学后打两个小时篮球，妈妈要求立即回家

## 五、父母自我评量：

1、父母自我觉知

2、协助孩子的辅助技巧

3、对孩子不满的面质技巧

4、解决需求冲突的技巧

5、解除价值观冲突的技巧