

# 居家期间的亲子沟通技巧

讲师：张砾匀

**课程背景：**疫情中，居家期间如何跟孩子沟通，对很多家长是一个挑战。因为说清了没有用，说重了又激发了亲子冲突。而且好多家长由于没有有效的沟通技巧，遇到孩子不听话或者一些错误行为时，容易简单粗暴发脾气，导致教育目的不能达成，还起到适得其反的效果。那居家期间如何跟孩子有效沟通，本课程从大量的亲子咨询案例中总结出亲子沟通的要点，帮助家长掌握亲子沟通的精髓。

**课程目标：**通过本次课程，家长会获得

1. 掌握亲子沟通的出发技巧
2. 掌握提升亲子沟通技巧
3. 掌握化解孩子情绪的技巧

**课程时长：**1.5 小时

**授课方式：**网上授课+案例分析+互动答疑

**课程大纲：**

## 一、思考题

1. 案例分析：8 岁的女儿 3 天不吃饭，抗拒我让她写作业。
2. 案例分析：就因为我指责孩子的一项错误，孩子在家自残。
3. **思考题 1：**你和孩子沟通时，孩子为什么不听你的话？
4. **思考题 2：**你的沟通目的是为了孩子好，那孩子的感受是什么？

## 二、亲子沟通的要点

1. 视频赏析：我要换个新妈妈
2. 不伤孩子的自我价值感
3. 不说伤关系的话
4. 不损伤孩子安全依恋模式

## 三、亲子沟通技巧

### 1. 知己知彼

- (1) 案例分析：我一重复儿子就烦躁，我哪里错了？

- (2) 内感官测试
- (3) 内感官配合，提高沟通效率

## 2. 五步脱困赋能技巧

- (1) 案例解析：老师，我一让孩子做什么，他就找借口，怎么办？
- (2) 沟通的思维模式---结果框架
- (3) 五步脱困赋能技巧

## 3. 批评孩子的技巧

- (1) 案例解析：老师，我家孩子不能批评，一批评他就哭，或者给我脸色。
- (2) 批评是为了以后做好，而不是为了证明他错了或者愚蠢。
- (3) 理解六层次批评的技巧

## 4. 化解孩子情绪的沟通技巧

- (1) 接纳情绪
- (2) 分享事情
- (3) 肯定设范
- (4) 总结策划

## 5. 培养孩子好习惯的沟通技巧

- (1) 共商具体的目标
- (2) 设置强化物
- (3) 小步快跑
- (4) 及时反馈