

《如何與子女分享感受？》

在下學期初，我們邀請大家每天花五分鐘，問一問自己和子女的心情，增進彼此的了解。在嘗試的過程中，有沒有遇到以下的困難呢？

- 不知道如何問子女的感受
- 子女不懂得形容自己的感受

鼓勵大家參照以下的善意溝通四部曲，表達自己並傾聽子女。大家亦可運用以下的感受、需要詞語，引導子女表達他們的感受和需要。

善意溝通四部曲

1 觀察：客觀觀察不評論
多用數字及例子，避免價值判斷。

我看見... 我看見你...
表達自己 傾聽他人

2 感受：說感受不說想法
感受身體的感覺，聆聽內心，避免只分析別人。

我感到... 你是否感到...
表達自己 傾聽他人

3 需要：重視需要先於策略
尋找感受背後的需要，使用不同策略來滿足。

因為我需要... 你是否需要...
表達自己 傾聽他人

4 請求：說請求不說命令
客氣而具體地提出請求，說出想對方做甚麼，並提供選擇的空間。

我希望... 你是否希望...
表達自己 傾聽他人

現在的你有甚麼感受？

開心	平靜	溫暖	困惑	疲倦	失落	挫折	生氣
好奇	和諧	感動	矛盾	緊張	尷尬	委屈	不耐
有趣	自在	感激	無助	擔心	不捨	失望	煩躁
驚喜	放鬆	幸福	壓力	害怕	孤單	慚愧	驚訝
興奮	滿足	自信	灰心	無聊	傷心	內疚	妒忌

現在的你有甚麼需要？

健康	創造	符合信念	支持	自我實現	愛
休息	美	表達自己	關心	角色成功	和諧
安全	友誼	平等對待	陪伴	(被)看見	慶祝
玩耍	真誠	內心平靜	信任	肯定	哀悼
空間	尊重	聆聽	接納	成就感	清晰
成長	自主	理解	歸屬	有價值	效能