傾聽6部曲
與孩子輕鬆開啟對話

想知道孩子生活狀況的家長們，
煩惱該如何開口關心嗎？
或許，您可以試著從日常的

食 衣 住 行 育 樂

六大面向出發
透過幾個輕鬆的話題點子，
引導孩子自然地分享感受、觀點與經驗

更多資源請參考
「傾聽日」專區

臺北市家庭教育中心
Taipei City Family Education Center

傾聽六部曲 與孩子輕鬆開啟對話

食 從吃的聊起

- 今天學校午餐有什麼？你最喜歡哪一道菜？什麼原因呢？
- 最近吃過覺得最好吃或最特別的一道料理是什麼？
- 這週有記得去超商兌換鮮奶了嗎？你最喜歡的是哪一款鮮奶呢？

衣 聊聊穿著與品味

- 如果你可以自己設計衣服，會想做成什麼風格？
- 有沒有哪一種衣服讓你穿起來特別開心？
- 你覺得學校制服好看嗎？如果可以改，你會怎麼改？

住 從居家環境延伸話題

- 你最喜歡家裡的哪個角落？什麼原因呢？
- 如果可以重新佈置自己的房間，你想加什麼？拿掉什麼？
- 想去哪個城市或國家居住？

行 出門交通與探索

- 如果可以選一種交通工具上學，你想用什麼？什麼原因呢？
- 你最想去哪個地方旅行？那裡有什麼吸引你？
- 哪一次出遊讓你特別開心或難忘？

育 學習與成長相關

- 今天在學校學到什麼新東西？哪個讓你最有興趣？
- 如果讓你設計一堂課，你想教什麼？
- 在學校有讓你感到困難的事情嗎？你怎麼處理的？

樂 興趣與休閒活動

- 最近最喜歡的遊戲／影片／書是什麼呢？什麼原因呢？
- 假日想怎麼安排？有沒有想試試看的活動？
- 有沒有想學什麼新興趣或新技能？

臺北市家庭教育中心
Taipei City Family Education Center

*對話小撇步：這樣聊，孩子更想說！

從孩子感興趣的話題聊起，保持好奇與開放

許多家長因為出於關心孩子的課業表現或交友狀況，而陷入說大道理的迴圈中，緊張的氣氛讓孩子只想逃跑，進而衍生親子衝突。

其實，對話要持續，內容必須讓孩子感興趣。家長可以觀察孩子平常喜歡什麼？或是每天花許多心思在哪些活動上？即使不認同，也先保持好奇心，試著與孩子聊聊看。

接受孩子說出的任何答案

當家長問出一個問題時，心中可能有希望聽到的答案。然而，孩子的回答不一定能與期待相符，這是正常的。當孩子願意開口，就是最棒的第一步！

家長不妨可以先給予具體的接納，例如：「謝謝你願意跟我分享」，這會讓孩子感受到被接住、被理解，更願意繼續聊下去。

以讚美取代說教，避免翻舊帳

當孩子感知到家長有想藉機說教時，對話可能就此中斷。因此，家長可以針對孩子表達內容的基礎上繼續探問，例如：「是發生了什麼讓你這麼想的呢？」，從中觀察孩子做得好的地方，給予具體的讚美，例如：「你這麼做很有自己的想法，很棒！」，讓話題可以持續下去。

若孩子不願多談，可用「先分享，後詢問」的方式引導

其實不只家長想了解孩子，孩子也想了解你！家長可以先主動分享今天生活的所見所聞或心情，孩子也會漸漸知道如何開口分享自己的感受或想法，讓對話變得更有趣！

臺北市家庭教育中心
Taipei City Family Education Center