家長對話準備單／小編延伸練習

開口之前，先照顧自己



這張留給自己寫，不必請孩子回答，也不用交給任何人。

1 我實際看到／聽到什麼？

只寫發生的事，先不替孩子下結論。

2 哪些是我的猜測，還沒確認？

把「我以為」和「我知道」分開。

3 我現在的感受與需要是什麼？

我需要先休息、整理想法，還是找人支持？

4 我看見孩子哪一個具體努力？

寫下一個真實的小細節，不勉強找優點。

5 我準備怎麼邀請？

如果孩子暫時不想說，我可以怎麼回應？

來源：不帆心家庭教室｜沉默，其實是一種自我保護