

技嘉幸福共學團～陪你過青春(2)



由技嘉教育基金會與新北市政府家庭教育中心合作推出的「陪你過青春」技嘉幸福共學團，於10/7展開第二堂課「有話好好說」，邀請家長一起學習如何在親子互動中，建立更有效、更正向的溝通方式。

本堂課由引導師薛重生老師帶領，以「辨識負面語言，學習觀察式陳述」為主題，從日常親子對話出發，帶領家長覺察語言對關係所產生的影響。透過暖身活動與實際互動，讓參與者重新看見自己平時說話的方式，以及一句話可能帶給孩子的感受。

課程中也進一步帶領家長體察容易影響親子關係的負面語言，了解批評、責備或貼標籤式的表達，可能讓孩子產生防衛與距離；同時透過練習「觀察式陳述」，學習將主觀評價轉化為具體、客觀的描述，讓溝通少一點衝突、多一點理解。

「有話好好說」不只是學習如何把話說得更好，更是練習在親子關係中先理解、再回應。透過課堂上的分享與練習，家長們逐步找到更貼近孩子、也更能被彼此聽見的溝通方式，讓每一次對話都成為陪伴孩子成長的契機。

