

與學生建立溝通的正向循環

三腦-身體情緒與認知

- ◆ 下腦-本能
- ◆ 中腦-情緒
- ◆ 上腦-認知

情緒-高低起伏沒對錯

- ◆ 正向情緒負向情緒
- ◆ 明確表達情緒語彙

聆聽-願意聽又能聽懂

- ◆ 不把「感覺」當「問題」來解決
- ◆ 先處理心情再處理事情
- ◆ 減少衝突、促使溝通持續發展
- ◆ 不是同情、不是同意，而是同理

表達-四個步驟說明白

- ◆ 具體描述對方的行為
- ◆ 指出對方行為的後果
- ◆ 說出自己內心的感受
- ◆ 提醒建議對方的改善

賦能-提升學生自信心

- ◆ 肯定學生的努力和改進
- ◆ 信賴學生，會讓學生相信自己
- ◆ 長輩的語言、態度具有深遠影響力
- ◆ 「激將法」不是鼓勵
- ◆ 接納學生真實的樣子