



智护计划个性化指导任务

积极的倾听

步骤	参考话术	备注
第一步：认可孩子的感受，并告诉孩子你的感受	“看得出这让你很沮丧。” “听上去你真的非常难过/生气/伤心。” “你确实很生气，也很失望，我也挺担心你。”	
第二步：简单的提问	“你愿意和我聊聊今天学校发生了什么吗？”或“想和我谈谈什么事情让你这么心烦吗？” “和我说说什么事情让你这么沮丧，或许会让你感觉好点儿。”	如果孩子不想说，可以随时切断谈话
第三步：停止说，只听：不说教、不评价、不指责。		听的时候，父母放下手上一切的事情，全神贯注地倾听，不能心不在焉
第四步：保持沉默，倾听	用“嗯”、“哦”、“这样啊”来回应孩子的感受	
第五步：邀请进一步分享	“哦，还有吗？” “嗯，然后呢？” “关于这个你能举个例子吗？”	
第六步：相信孩子		很多时候，在找到自己的解决办法前，作为发泄情感的一部分，孩子仅仅需要有人倾听就足够了。