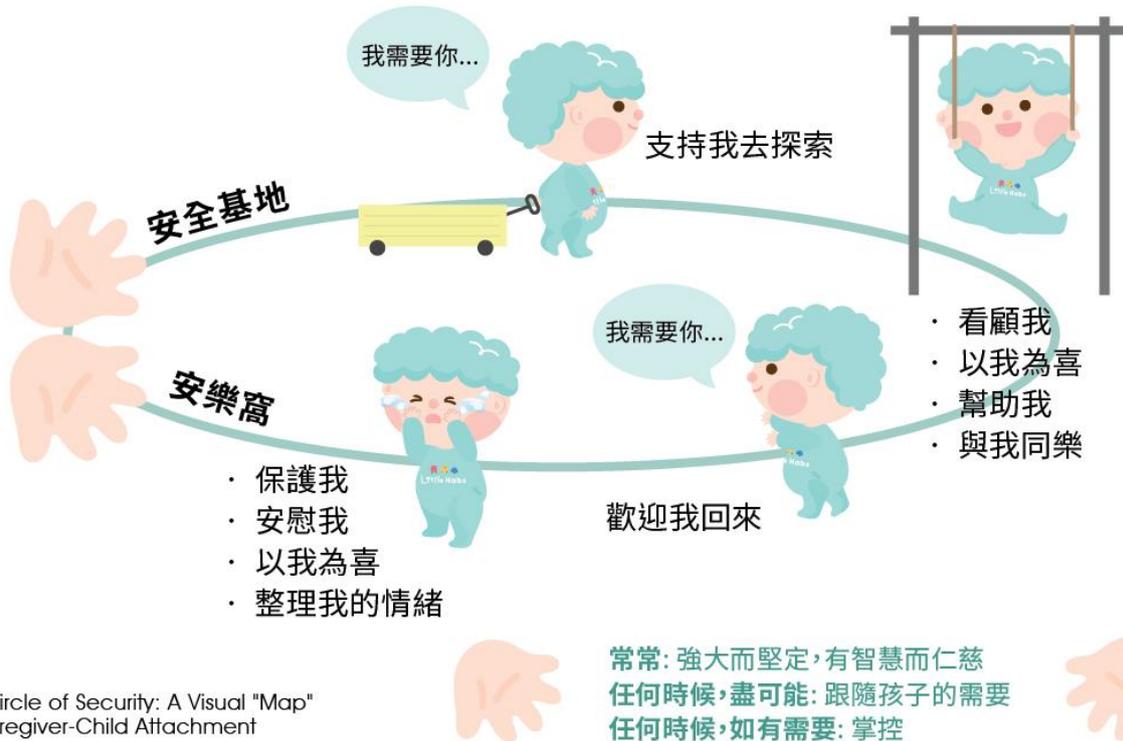


# 安全圈<sup>®</sup>

父母致力於照料孩子的需要



The Circle of Security: A Visual "Map" of Caregiver-Child Attachment

## 獎勵簿如何發揮奇妙作用?

只需要做到下列三個步驟:



1

首先爸爸 / 媽媽和小朋友坐下來, 一起商量, 定下具體行為目標, 作出一個協定契約。



2

當小朋友完成協定的工作, 就可以獲得一個星星或貼紙。

3

記分累積到某一數目, 爸爸 / 媽媽便會把記分換成禮物 / 獎品, 送給小朋友。



## 注意事項!!

- ♥ 定時修訂清單
- ♥ 減少騷擾性的行為也可以獎勵
- ♥ 孩子完成工作, 請立刻給予獎勵
- ♥ 給予星星時, 面帶笑容加上口頭稱讚
- ♥ 家庭成員要一致行動



# 愛的語言：非暴力溝通

敏宸製圖

## 三大核心



用心連結  
帶著**愛**說



看見需求  
**具體**表達



若感痛苦  
**想法**所致

## 四大步驟



**觀察**：放下評論，尋找**客觀**真實



**感受**：跳脫想法，表達**具體**心感受



**需要**：透徹根源，關注**情緒**內需求



**請求**：創造**雙贏**，**誠實**傾聽與表達

善用非暴力溝通，讓你**關係**更暢通

# 愛的語言：非暴力溝通

敏宸製圖

## 注意影響



環境社會  
**框架**思想



只看問題  
**忽略**需求



忘記慈悲  
**怨恨**以對

## 阻礙善意四方法



**道德批判**：陷入是非，將人分類



**進行比較**：比得越多，感覺越慘



**迴避責任**：說不得不，**淡化**責任



**強人所難**：他不配合，**懲罰**責難

溝通損人不利己，關係只會更疏離

## Four steps of Nonviolent Communication

- 1) **Observations** – without interpretation (*When I see/hear...*)
- 2) **Feelings** – separated from thoughts (*I feel...*)
- 3) **Needs** – instead of strategies (*because I need...*)
- 4) **Requests** – instead of demands (*Please, could you now...?*)



### Example:

- (1) When I see that this evening you are going out without me and it is the third time this week you do it, (2) I feel sad, (3) because I need company and closeness. (4) Could you, please, eat the dinner with me tomorrow evening?

