



Sometimes I want something, too.

每个孩子都会有自己的想法和愿望。想玩秋千、想先说一说、想再试一次，都很正常。想要，不是自私，而是在认真对待自己的感受。

亲子提问：

你最近有一件很想要的事情吗？



My voice is important.

你的声音很重要。就算声音不大、心里有点紧张，也可以慢慢把想法说出来。会表达自己的孩子，会更懂得照顾自己。

亲子提问：

当你有想法时，你愿意举手说出来吗？



I can ask with kind words.

为自己争取，不一定要大声。我们可以用礼貌又清楚的话说：“Can I have a turn, please?” 温柔地说，也是一种力量。

亲子提问：

如果你想轮到自己，你会怎么说？



I can ask for help.

有时候，一个人做不到也没关系。我们可以说：“I need help.” 愿意开口求助，不是弱，而是知道自己需要什么。

亲子提问：

当你需要帮助时，你最想找谁？



Please wait your turn.

如果有人插队、抢位置，孩子也可以平静地说：“Please wait your turn.” 这是在保护公平，也是在保护自己。

亲子提问：

如果有人抢你的顺序，你会怎么提醒他？



I need more time.

每个人的速度都不一样。来不及的时候，可以告诉老师：“I need more time.”
会表达自己的需要，比闷在心里更勇敢。

亲子提问：

你有没有想对老师说“请再给我一点时间”？



I can say, 'No, thank you.'

如果一件事让你不舒服、不公平，孩子可以温和又坚定地说：“No, thank you.” 说“不”，是在给自己画一条安全的边界。

亲子提问：

什么样的事情，会让你想说“不”？



Being brave can sound gentle.

勇敢不一定很大声。有时候，勇敢就是眼睛看着对方，语气 calm and clear，把自己的想法说清楚。温柔，也可以很有力量。

亲子提问：

你觉得温柔地表达，难不难？



I can stand up for myself.

当孩子学会为自己争取，他会更自信，也更会尊重别人。懂得保护自己的孩子，也更有可能去帮助身边的人。

亲子提问：

今天你最想为自己争取的一件小事是什么？