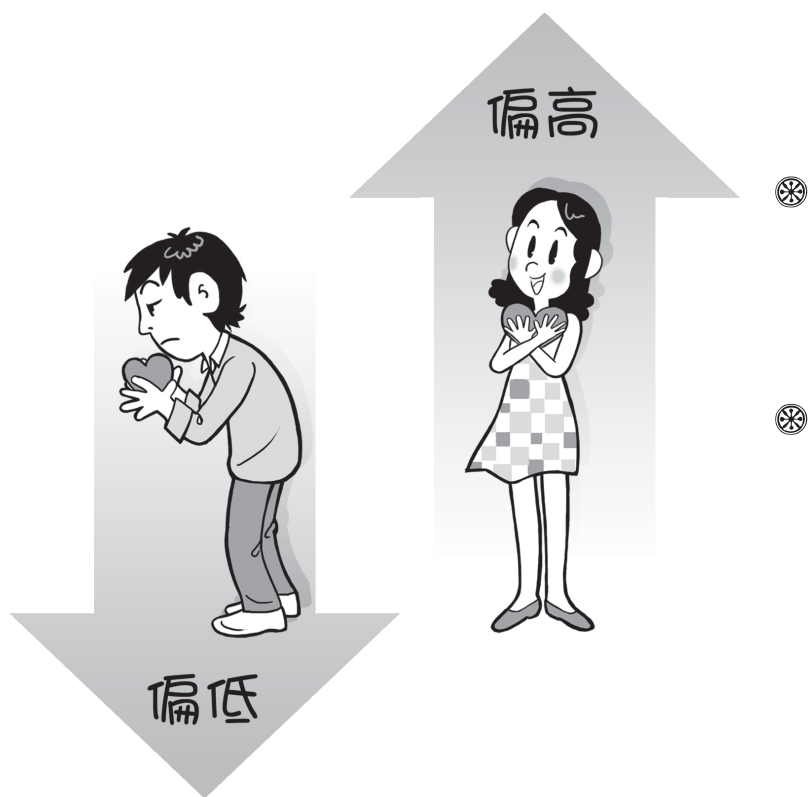


信任指數越高，代表你是一個孩子信任的家長及親職教練。這樣的話，孩子願意接受你的意見，尊重你的提議，並樂於執行。反之，如果你在某些方面做得未夠完善，損害與孩子之間的信任指數，以致信任指數破產，則需要自我檢討，並作出改善，令自己與孩子重建親密及信任關係，方能做個稱職教練。



## 五類「信任指數」破產人士

當孩子對親職教練不能完全信任時，指導便不能達到最佳效果。以下是每一類信任指數的分數偏低者的症狀及解決方法，作為親職教練，若於某項信任指數偏低，跟隨以下方法作出改善，再次建立你與孩子的信任關係。

### 虛偽者 Masker

「坦誠無偽」(Truthful)  
分數偏低者



#### 症狀：

- ◎ 經常保留自己的想法或意圖，不讓他人知道。
- ◎ 多著重恭維的說話。
- ◎ 表面的行為不代表內心真正的想法。
- ◎ 與人交情淺薄，少有深交，給人陌生和難以捉摸的感覺。
- ◎ 為人拘謹，不擅表達，少流露感情。

#### 處方：

- ◎ 多學習運用感受的形容詞，來表達自己的情緒感受，讓人了解自己。
- ◎ 多用「我－訊息」(I-message)的表達方法，來表達自己的想法。
- ◎ 多解釋自己日常行為的動機和原因。
- ◎ 多運用面部表情和身體語言表達自己的喜、怒、哀、樂。
- ◎ 對於自己的弱點，坦然承認和面對。

