

【愛家日記 第四篇】



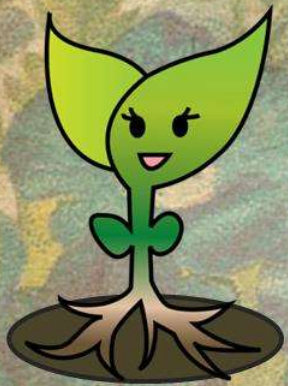
新北市家庭教育中心

搭起愛之橋

分享：愛家活動

每個家人都不同

請分享自己向家長表達愛中
和好三步驟後，家長所給予
的回饋。



透過溝通，
我們才能有
修正自己和互相學習
的機會喔！



影片欣賞



搭起愛之橋

- 阿倫聽到/看到什麼令他難過？

範例：媽媽說我很笨，總是講不聽，還生氣的拿我跟同學的成績做比較，感受到媽媽的失望跟憤怒。



把你認為的寫在學習單上

搭起愛之橋

- 阿倫感覺自己是……

範例：

沒有用的、灰心的、
沮喪的……



把你認為的寫在學習單上

搭起愛之橋

- 你認為阿倫媽媽真正在意的是……

範例：阿倫太粗心了，
考完後沒有檢查就交卷了



把你認為的寫在學習單上



搭起愛之橋

- 你覺得阿倫需要改進的是……

範例：考完後要檢查考卷
要好好對媽媽講話



把你認為的寫在學習單上



搭起愛之橋

- 你認為阿倫需要家長協助的是……

範例：媽媽耐心的鼓勵
不要罵阿倫笨，
肯定阿倫也有好的地方。

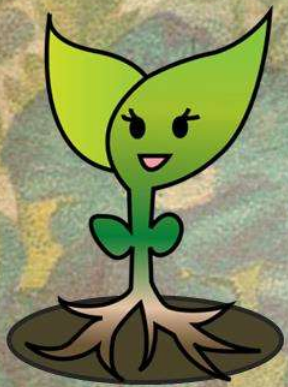


把你認為的寫在學習單上



有些言語、有些畫面
可能一直藏在你
內心深處

寫下你的真心話



範例

親愛的 媽媽，您是我生命中很重要的親人，我真的
的很愛您，也很在意您，在此跟您分享我的真心話。

◇ 我曾經聽到/看到您

不耐煩的對我說話，要我不要煩你 使我很難受。

我感覺自己是：不被接納、不被喜歡的

◇ 我想您真正在意的/意思是

因為您下班已經很累了，需要休息，也希望我可以趕快寫功課，不要在家吵鬧

我覺得我需要改進的是 看到媽媽累時，倒杯水給您，自動地完成功課，等您休息完後再找您聊天。

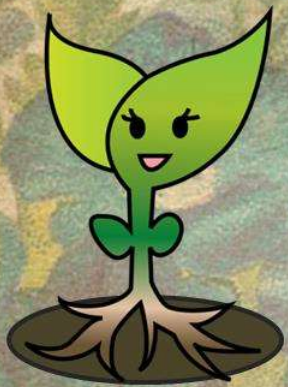
◇ 我需要您協助的部分是：

希望媽媽下次累的時候，可以有耐性的好好跟我說您需要休息，或是需要我做什麼家事，我會願意的。



愛家活動

聽聽家人的真心話



家長真心話-範例

◁ ◇ 家長真心話 ▷

親愛的孩子，謝謝你願意鼓起勇氣說出你的真心話，我真的很愛你，其實我真正的意思是：

今天工作實在太累了，又遇到挫折，我只是希望回家後能夠看到你們都乖乖的，可以自動自發做功課，做家事，所以看見家裡亂亂的你還在玩我就生氣了，對不起，讓你感覺受傷，我不該把不好的情緒帶回家，媽媽也會學習的，媽媽還是很愛你。



愛家小語

家人是最親近，也最在乎彼此的，有時不經意的言語、態度會傷害彼此。讓我們學習說出真心話，學習真正理解家人的用意，也願意改進自己，讓我們的家越來越好。



製作團隊

承辦單位：台灣家庭生活教育專業人員協會

指導教授：黃迺毓 教授

內容編撰：王怡婷

研編委員：邱筠芝、洪婉紋、劉容襄

繪圖：陳德馨、吳書葦

後製美編：吳書葦

See you !

