家庭教育分享



青少年幸福家庭三部曲

五甲　葉懿慧　老師

108/06/05


愛中有挑戰
家長篇
三部曲

教學目標

1. 認識家長在家庭中可能面臨的挑戰
2. 了解父母的需求
3. 父母吵架時學會如何自處
4. 不將父母衝突歸因於自己



活動流程

前情提要

影片欣賞

討論分享

訪問爸媽

寫學習單


前情提要

首部曲　家起源於愛

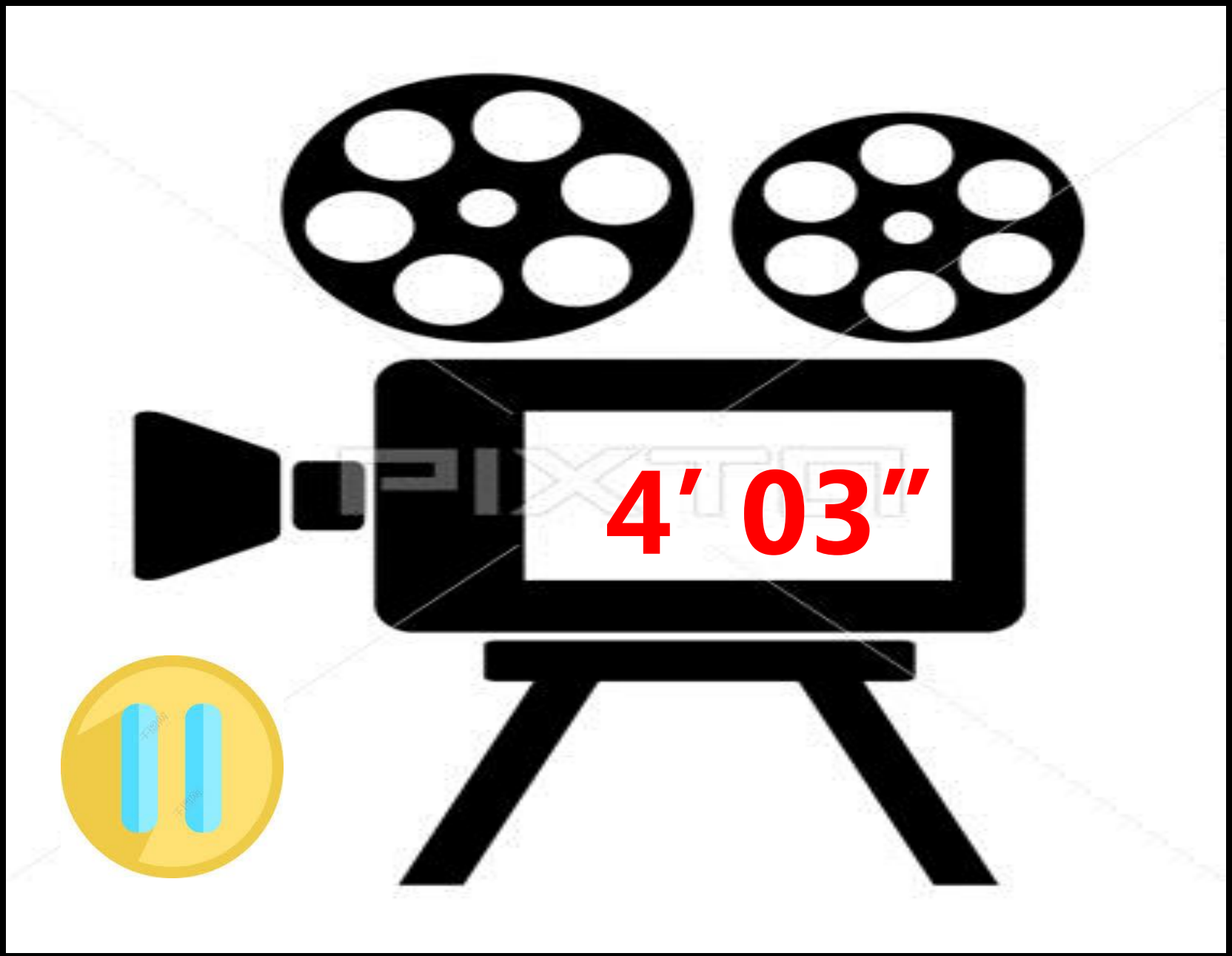
二部曲　愛擁抱生命


影片欣賞

片名【 三部曲　愛中有挑戰】






4’ 03”


討論分享

父母爭吵時的情緒感受



佳佳

內疚、懊惱、難過、壓迫感、
驚慌、恐懼、擔心...



爸爸

沮喪、喪氣、
沒耐心、被拒絕
...



媽媽

委屈、不公平、
生氣、煩躁...



愛有挑戰的時刻

- 你們家有父母或大人們爭吵的經驗嗎？

  在這樣的經驗下.你們的感受是什麼？

- 這時你們通常會怎麼做？

- 通常你們家的爭吵都怎麼結束的

- 有沒有和好的經驗？




讓 我們
繼續 看下去

愛有挑戰的時刻

- 你們喜歡這個結局嗎？有可能嗎？為什麼？
- 當他們度過這個挑戰後，對家人關係帶來的改變？
- 讓我們來學習怎樣才可能？

愛家小孩 三步驟

1.佳佳爸爸的需要

吃東西、家人的肯定、鼓勵、擁抱...

2.佳佳媽媽的需要

休息、家人的體諒、一起分擔家事...

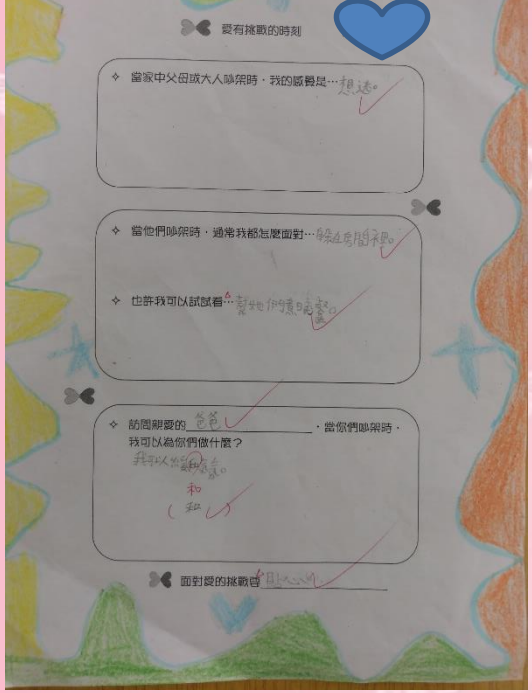
3.佳佳阿倫有能力幫忙嗎？

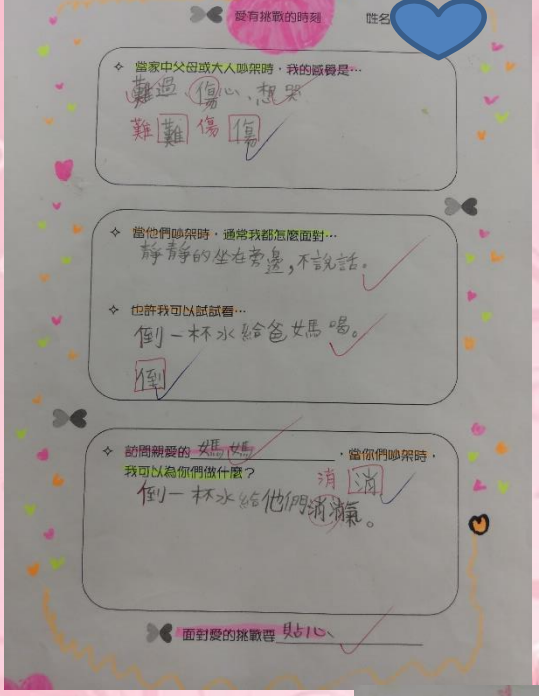


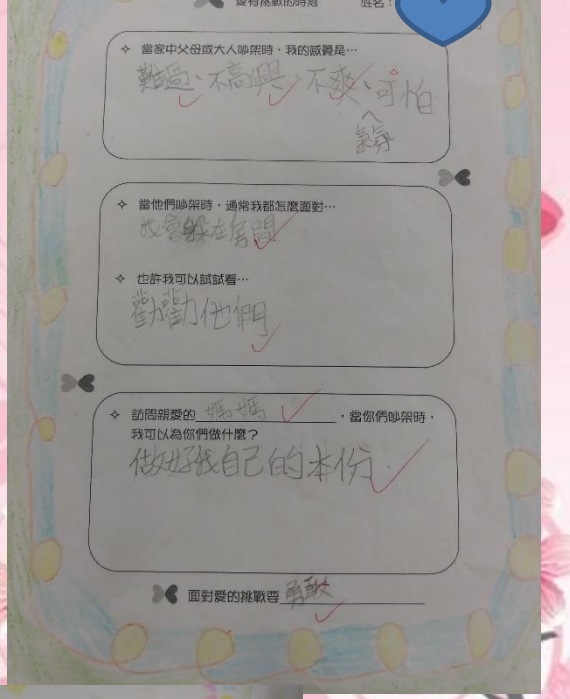
有，可以... / 沒有，可以...

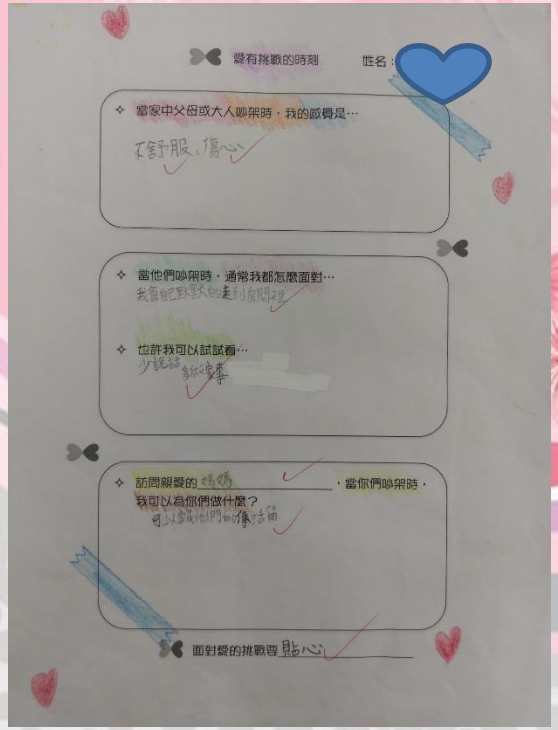
父母被滿足後的心情如何？

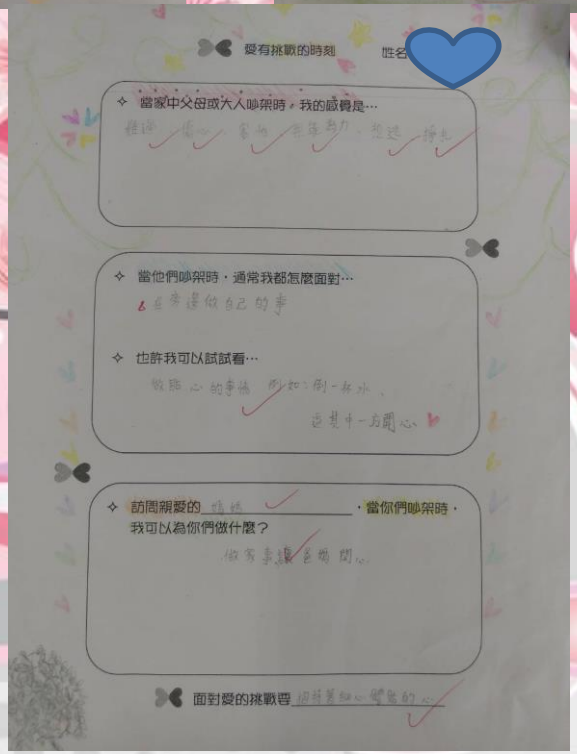

寫學習單


愛有挑戰的時刻
當家中父母或大人吵架時，我的感覺是…想逃。
當他們吵架時，通常我都怎麼面對…躲在房間裡。
也許我可以試試看…幫她們煮點餐。
訪問親愛的爸爸，當你們吵架時，我可以為你們做什麼？
和
面對愛的挑戰要貼心


愛有挑戰的時刻
姓名
當家中父母或大人吵架時，我的感覺是…
難過、傷心、想哭
難 難 傷 傷
當他們吵架時，通常我都怎麼面對…
靜靜的坐在旁邊，不說話。
也許我可以試試看…
倒一杯水給爸媽喝。
倒
訪問親愛的媽媽，當你們吵架時，我可以為你們做什麼？
消 消
倒一杯水給他們消消氣。
面對愛的挑戰要貼心


愛有挑戰的時刻
姓名
當家中父母或大人吵架時，我的感覺是…
難過、不高興、不爽、可怕
氣氛
當他們吵架時，通常我都怎麼面對…
我會躲在房間
也許我可以試試看…
勸勸他們
訪問親愛的媽媽，當你們吵架時，我可以為你們做什麼？
做好我自己的本份
面對愛的挑戰要勇敢


愛有挑戰的時刻
姓名
當家中父母或大人吵架時，我的感覺是…
不舒服、傷心
當他們吵架時，通常我都怎麼面對…
我會自己默默的走到房間裡
也許我可以試試看…
少說話
多做事
訪問親愛的媽媽，當你們吵架時，我可以為你們做什麼？
可以讓他們的像話筒
面對愛的挑戰要貼心


愛有挑戰的時刻
姓名
當家中父母或大人吵架時，我的感覺是…
難過、傷心、害怕、無能為力、想逃、掙扎
當他們吵架時，通常我都怎麼面對…
在旁邊做自己的事
也許我可以試試看…
做貼心的事情，例如：倒一杯水、
這其中一方開心
訪問親愛的媽媽，當你們吵架時，我可以為你們做什麼？
做家事讓爸媽開心
面對愛的挑戰要

愛的行動-愛有挑戰的時刻

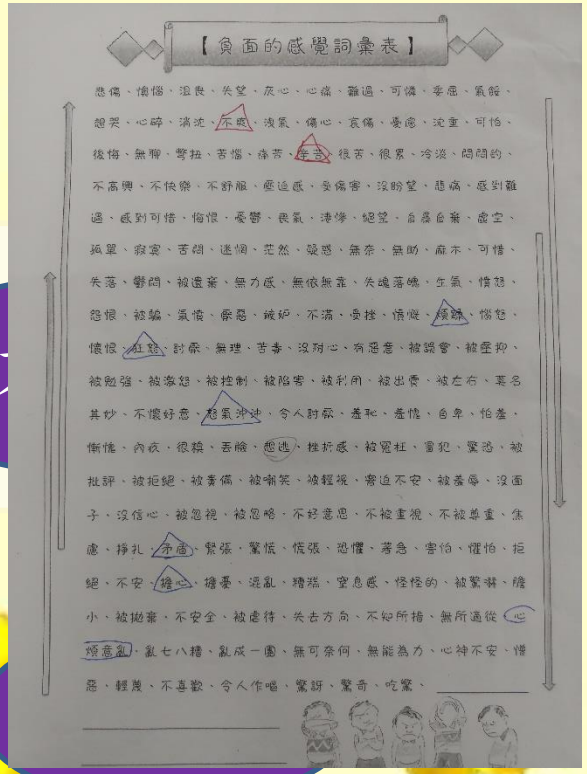
- 當家中父母或大人吵架時，我的感覺是…(請參考感覺詞彙表)

想逃

傷心

想哭

無能為力


【負面的感覺詞彙表】

悲傷、惆悵、沮喪、失望、灰心、心痛、難過、可憐、委屈、氣餒、
超哭、心碎、消沈、不爽、洩氣、傷心、哀傷、憂慮、沉重、可怕、
後悔、無聊、彆扭、苦惱、痛苦、辛苦、很苦、很累、冷淡、悶悶的、
不高興、不快樂、不舒服、壓迫感、受傷害、沒盼望、悲痛、感到難
過、感到可惜、悔恨、憂鬱、喪氣、淒慘、絕望、自暴自棄、虛空、
孤單、寂寞、苦悶、迷惘、茫然、疑惑、無奈、無助、麻木、可惜、
失落、鬱悶、被遺棄、無力感、無依無靠、失魂落魄、生氣、憤怒、
怨恨、被騙、氣憤、厭惡、被妒、不滿、受挫、憤慨、煩躁、惱怒、
懷恨、狂怒、討厭、無理、苦毒、沒耐心、有惡意、被誤會、被壓抑、
被勉強、被激怒、被控制、被陷害、被利用、被出賣、被左右、莫名
其妙、不懷好意、怒氣沖沖、令人討厭、羞恥、羞愧、自卑、怕羞、
慚愧、內疚、很糗、丟臉、想逃、挫折感、被冤枉、冒犯、驚恐、被
批評、被拒絕、被責備、被嘲笑、被輕視、害迫不安、被羞辱、沒面
子、沒信心、被忽視、被忽略、不好意思、不被重視、不被尊重、焦
慮、掙扎、矛盾、緊張、驚慌、慌張、恐懼、著急、害怕、懼怕、拒
絕、不安、擔心、擔憂、混亂、糟糕、窒息感、怪怪的、被驚嚇、膽
小、被拋棄、不安全、被虐待、失去方向、不知所措、無所適從、心
煩意亂、亂七八糟、亂成一團、無可奈何、無能為力、心神不安、憤
惡、輕蔑、不喜歡、令人作唱、驚訝、驚奇、吃驚、

愛的行動-愛有挑戰的時刻

* 爸媽吵架時，我的反應是.....

靜靜地坐在旁邊，不說話

不知道該怎麼辦？

在旁邊做自己的事

默默的躲到房間裡

愛的行動-愛有挑戰的時刻

為家人煮晚餐

倒一杯水給爸媽喝

少說話，多做家事

逗其中一方開心

- 當他們吵架時，也許我可以…

勸勸他們

當他們之間的傳聲筒

愛的行動-愛有挑戰的時刻

- 訪問親愛的＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿，當你們吵架時，我可以為你們做什麼？

  （請學生回去讓家長看此單元影片）

- 面對愛的挑戰要 貼心 勇敢 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿



結語

每個家庭都會遇到不同的衝突，特別是家長，因為有許多外在的壓力，使他們更需要愛，所以當他們衝突吵架時，不代表他們不相愛，或是要分開，而是他們也有需要沒被滿足。身為孩子，有些需要你可以幫忙；有些需要不是你能幫忙的，更不是你的問題。你可以做的，就是表達你對家人的關心，讓他們感受到愛，然後讓大人去解決屬於他們的問題。

五甲　幸福家庭三部曲

~~謝謝聆聽~~

