

全球疫情爆發讓很多民眾生活習慣改變，學校停課後的學習，採取居家線上上課的模式，孩子與家人相處時間大幅增加，溝通的機會也變多了。如何在頻繁的互動下，減少與家人的衝突，維持家庭氣氛的和諧呢？希望透過這張學習單，來了解彼此的需求與想法~請同學們和家長一同完成喲。

【換你試試看】~

	我	家長
描述狀況	媽媽看到我的頭髮稍微長了， 想要帶我去剪頭髮， 我帶著不悅的情緒說我不要剪。	看到孩子的頭髮太長了，想 帶他去修剪頭髮，他卻很 不開心的告訴我他不要 剪頭髮。
表達感受	我覺得很委屈。	我感到很生氣
解釋感受 產生原因	因為媽媽不懂我每次面對失敗剪髮的心情， 那就像時間一去不復返。	因為孩子的頭髮已遮到眼 睛，擔心影響他的視力，所以才 要他剪頭髮，而他卻很排斥。
如果重 來，我會 怎麼做	我會聽媽媽的話去剪頭髮， 並和媽媽先溝通說：我的頭型較大， 剪頭較寬， 所以可不可以不要剪太短了。	孩子說不想剪頭髮，了解 他不願意剪頭髮的原因與他 心平氣和的溝通，讓他知道為 什麼希望他剪頭髮，若他 仍不願意，則尊重他的意見。
若衝突發 生，無法 重來~後 續我可以 什麼？	我會和媽媽道歉， 因頭髮會長長， 我不該因一時情緒讓媽媽生氣。	當孩子有情緒時，不去強迫他， 等他冷靜下來後，傾聽孩子的 想法，做理性的交流，若他 有不正確的審美觀，可 加以引導。

♥ 愛家 515 家人無距離~~眼耳口手心 5 到學習行動

眼到：相視含情、耳到：傾聽會意、口到：讚美鼓勵、手到：擁抱支持、心到：關心支持