

## 疫起心連心 子職教育學習單

學校名稱

年級

姓名

由全球疫情爆發讓很多民眾生活習慣改變，尤其在家人相處及聚會產生很大變化，學校的學習也不得不採取遠距上課及居家辦公的模式，相信同學們與家人的相處時間大幅增加，衝突的頻率也變多了，我們試著想想在疫情的影響下，如何在頻繁互動下減少與家人的衝突，才能維持家庭氣氛的和諧呢？因此，希望藉由這張學習單來了解彼此的需求與想法，請同學們和父母一起完成這張學習單。

(一)範例：

	我	家長
描述狀況	媽媽走進房間問我要吃飯了沒，我說還沒，媽媽就很不耐煩的說不要整天只會看影片，我就不爽地回說我是因為還沒下課，才沒出來吃飯。	進了房間叫孩子出來吃飯，他說是因為還沒下課，我就對他說不要整天只知道看影片，他卻找藉口說是因為還沒下課。
表達感受	我覺得被誤會，感到生氣及不被信任。	我感到很生氣，也很擔心。
解釋感受產生原因	因為媽媽沒有問清楚就誤會我是因為看影片才不願意出來吃飯。	不希望孩子培養出壞習慣，想要矯正這項行為孩子卻不聽話。
如果重來，我會怎麼做	我會為自己頂撞媽媽向她道歉，同時也會解釋自己是因為被媽媽誤會，覺得自己不被信任才會生氣。	我會先聽完孩子的解釋並承認是自己誤會，和孩子道歉，解釋自己是怕孩子太沉迷於網路才用了不好的口氣和孩子說話。

(二)換你試試看：

	我	家長
描述狀況		
表達感受		
解釋感受產生原因		
如果重來，我會怎麼做		