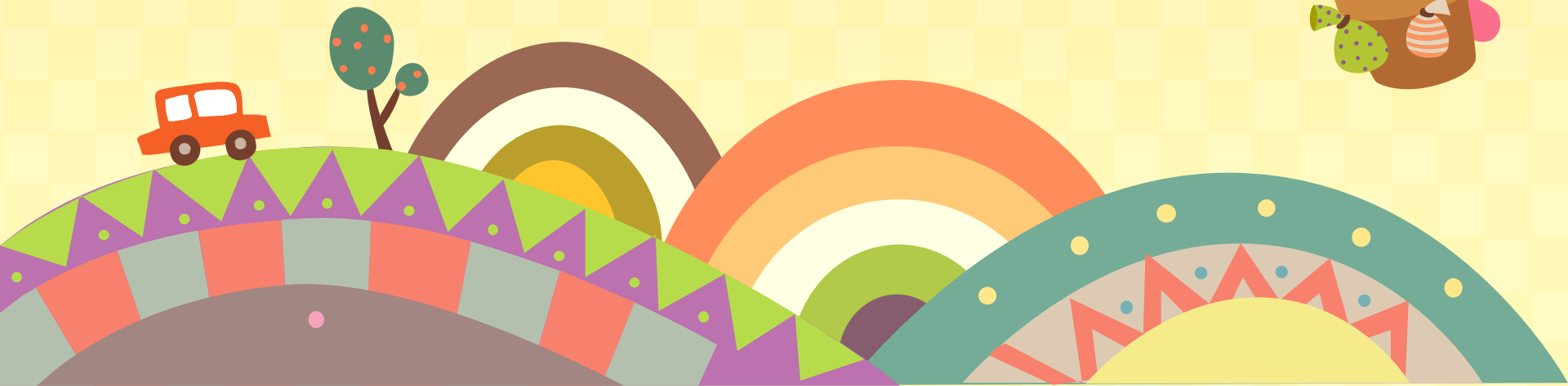


暑期保護青少年-青春專案
親職教育議題

防疫在家 FUN暑假

掌握秘笈，讓我們的心更靠近



疫情以來，親子間多了很多相處的時間 讓我們一起觀察……

孩子和朋友都在一起
做什麼？

06

我平常跟孩子相處的
時間有多久？

01

05

除了放鬆的玩樂，
孩子學習什麼事情最投入？

孩子平時或假日
最常做什麼？

02

我最常和孩子一起做什麼？

04

孩子在什麼事的時候，
最有成就感？

03



有品質的陪伴

當我說話時，你會眼神注視著我！
說到開心處，你跟著我開心起來！
說到難過處，你跟著我哀傷一下！
在那一秒鐘，
我知道，我知道，
對你而言，我是無法取代的！

陪伴的意義不在於彼此有很多的時間在一起，而是
在一起的分分秒秒，你都能心無旁鶩的，放下一切
與我在一起。

幸福家庭123: 心家庭運動

每1天，用20分鐘陪伴彼此，可以做以下3件事



但當一起玩遊戲、進行親子互動時， 以下狀況或許會讓您覺得似曾相似～

玩遊戲輸了就大哭大鬧、不能接受？

玩遊戲的時候因為怕輸，要別人按照自己的規則玩？

因為害怕遊戲輸了，乾脆都不玩？



第一步：協助覺察、命名並同理孩子的情緒

協助孩子說出情緒，並協助孩子標示可能的情緒原因。

例如：

「你覺得這個好難，你又輸了，你覺得很生氣，而且有點難過」

「剛才有人誤會你犯規，你覺得有點委屈」



第二步：以成長性思維鼓勵 – (以玩桌遊輸了為例)

事件

「剛才玩遊戲的時候，遊戲有點難，好多次都沒搶到牌」



努力

「但是你沒有放棄，每次都很認真，試著想搶到牌」



特質

「我覺得你很有**耐心**、很**堅持**」



第三步：設定明確界線

保持同理、
正向開放的態度

「我知道你輸了真的很生氣、很難過，要是我也會這樣」



設定明確界線
說明可以做的行為

「但是遊戲規則是這樣規定。你現在覺得有點生氣和難過，你可以先去旁邊冷靜一下，等你準備好了，就可以回來繼續跟我們一起玩，我們等你。」



立即鼓勵孩子的好行為

遊戲過程，如果看到孩子輸了但沒有發脾氣、抗議，
記得把握機會鼓勵孩子的努力唷！

「我注意到，你雖然輸了很難過，但你很有風度地繼續玩，我很喜歡這樣，這樣跟你一起玩更好玩了！」

協助孩子將焦點放在「努力」的過程，讓孩子看到自己的優點！



暑期保護青少年-青春專案
親職教育議題



放手
由他去探索

陪伴
成為他的後盾

體驗．探索．思考，培養孩子生活適應能力