

班會通報專欄-親子衝突《親子主題》

■影片網址：

<https://www.youtube.com/watch?v=jwltZ4T6uXE&feature=youtu.be>

青少年愛家教育課程四部曲



影片長度：約 3 分 33 秒

■劇中的媽媽，因為兒子提出想和同學一起去看電影，但因為媽媽擔心他考試來不及準備且拿他和其他同學比較，讓他感覺不舒服，事後姐姐教他如何表達，他說出自己內心的話，心情感覺輕鬆多了，也讓媽媽瞭解他內心感受和想法，並化解親子之間的不愉快。

■在愛有挑戰的時刻，親子之間的吵架不等於不相愛，而是有些需要沒有被滿足，也就是需要更多愛的意思。每個人在家庭中，多少都會有與父母意見不一樣的地方，如果沒有說出真心話，就容易造成誤會，產生衝突，對家長對你都很不好受，但如果彼此都能學習說出真心話，愛的關係會讓我們更加彼此體諒，彼此瞭解！

■愛的行動，真心話的表達，包含了**事件**（避免指責的語氣、客觀的具體事件描述）、自己對此事的**感受**以及自己的**需要（或期待）**三部分，藉這三部分的表達讓對方更了解自己的心情和想法，以達到有效溝通的機會。

■舉例說明

ex. 透由書寫紙條與媽媽溝通

親愛的 媽媽：

我是 阿倫，我真的很愛您，想要藉此跟您分享我的真心話。關於上次使我們感到不舒服的事：（事件）我想要去看電影，但是因為您擔心我的功課，不讓我去，並且拿我跟其他同學比。我感覺（感覺）不被相信、被比較、也很挫折，我需要（需要）您相信我的努力，以及我對功課的計畫，給我機會。

以上是我的真心話，謝謝您用心看，我也希望聽見您的真心話喔！

■討論題綱：

- 一、請同學說說，什麼事情最容易造成你與家長的爭吵？
- 二、請同學說說，有哪些不錯的小撇步可以避免親子衝突？
- 三、你可以如何適當表達，以增進親子之間彼此瞭解且避免衝突？

參考資料來源：新台北市政府家庭教育中心