

班會通報專欄-學習和好《親子主題》

■影片網址：

連結網址 (https://www.youtube.com/watch?v=dJ9x2q6os_E)

影片長度：約6分43秒



■ 劇中的爸爸，因為女兒超過約定回家的時間還沒回家，所以打電話給她，並在同學面前斥責她。女兒回家時，也生氣地對爸爸說了不少不禮貌的話，事後女兒想對爸爸說抱歉，又不知如何說?經媽媽的引導，她提起勇氣向爸爸說抱歉，化解與爸爸之間的尷尬。

■ 為什麼願意和好?：道歉不是因為你對我錯，而是看重我們的關係比對錯更重要，道歉讓我們和別人有了修復關係的機會。

■ 和好的三步驟：

1.承認錯誤：「_____，對不起，(事件)我沒有做好，是我的錯，請您原諒。」例如「親愛的爸爸，對不起，(事件)我晚回家，沒跟你說，回家又跟你發脾氣，說了讓你傷心的話我沒有做好，是我的錯，請您原諒。」

2.體會對方的感覺：「我可以想像，你會覺得….(難過、擔心、受傷等)」。例如「我可以想像，你會覺得很難過、很傷心、很擔心、很沮喪。」

3.承諾改進：「以後我願意努力…」，例如「以後我願意努力準時回家，或提早打電話回家報備，不再對爸爸講不禮貌的話，讓你傷心。」

■ 討論題綱：

一、佳佳與爸爸的內心世界：

1. 如果你是佳佳，爸爸在同學面前讓你難堪，你會有什麼感覺?為什麼?
2. 如果你是爸爸，當佳佳對你說：「全世界最討厭的人是你!」，你會有什麼感覺?為什麼?
3. 佳佳真的很討厭爸爸嗎?

二、說說你的故事：

1. 你有類似的經驗嗎?
2. 有和好的經驗嗎?如果有，請說說你怎麼和好的?如果沒有，請說說對你們的關係有什麼影響?

三、你可以如何表達抱歉?

參考資料來源：新台北市政府家庭教育中心