

新北市平溪區平溪國民小學家庭教育推廣活動成果

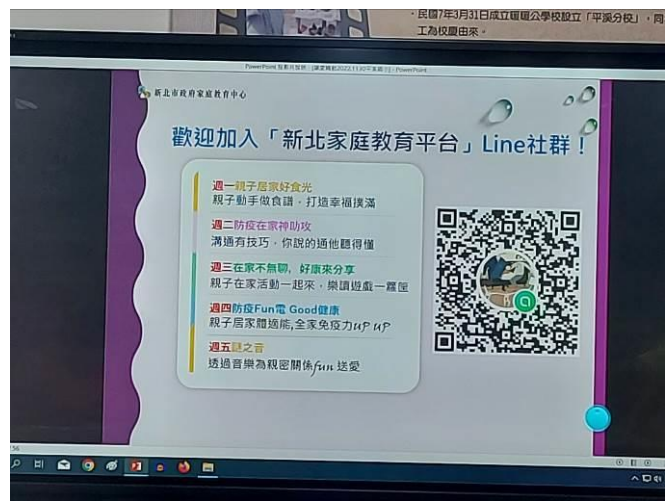
實施對象:全校教師及家長

活動名稱:談有效經營家人關係

日期:111.11.30



照片說明:如何有效經營家人關係，人的一生有許多努力的方向和追求的目標，而家人關係卻是可以維繫一生，有良好家人關係，可以給予人心安定



照片說明:新北市家庭教育平台，提供許多資訊，歡迎家長及老師多多推廣運用。

情緒紓解：探索我需要什麼？

- 我需要你重視我_在你心中排第一個位子
- 我需要親密夥伴_我可以給你快樂
- 我需要愛與被接納_接納我的不完美
- 我需要你的陪伴_我是被需要的
- 我需要你在乎我的情緒需求_我是安全的
- 我需要你的支持_你不會丟下我
- 我需要受尊重_給我機會學習和你相處
- 我需要你傾聽我說話_把事情排開專注
- 我需要你擁抱我_讓我感受你的愛



照片說明: 體驗學習不同的情緒反應，用包容處理家人之間不同的情緒



讓愛轉動的要訣

1. 找到彼此覺到安全的溝通方式
2. 欣賞感謝彼此對對方做的小事
3. 安排共處的快樂時光
4. 攜手找到解決問題的合宜之道
5. 透過愛的回憶，彼此珍惜溫馨對話
6. 創造未來的共同夢想

