

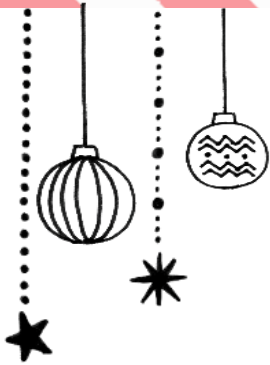


0-2

3-4

5-6

7+



2019年12月刊

全家人的 年終♥願



親子手做 聖誕樹



全家人的 年終心願



聽見另一半的 「話中話」





好家庭

全家人的年終心願

12月總是充滿溫暖和歡樂的氛圍，在一年的最後，試著在家中進行愛的行動，滿足每個家人的年終小心願，把特別的愛表達給最重要的家人，營造幸福的家庭回憶！！



許下年終小心願

這一年來，每個家人都為家庭付出了心力與時間，但有時卻無法感覺到彼此的愛，其實是因為每個人喜歡「被愛」的方法都不同。例如：希望家人抱抱自己，希望有一起聊天的時間、很累時為自己捶背按摩、肯定自己為家人的付出、喜歡收到精心挑選的小禮物等..試試看：邀請家人許下年終小心願，明確的表達想要被愛的方式，全家一起來，真心索愛不害羞！

[了解家人的愛之語](#)
[了解怎麼表達愛](#)

在家中進行愛的行動

愛是人與人之間最基本的需要。心理學家發現：感受到足夠的愛與感情，有助兒童的情緒發展與社交；不僅是孩子，大人也是，感到被愛與親密，有助於夫妻感情維繫與舒緩育兒壓力。試試看：從滿足家人的年終小心願開始，在家中進行愛的行動，並將這些表達愛的方式變成習慣，「投其所好，天天力行」，讓家人間的感情親密升溫。

[家庭愛的存款簿](#)

製作我家的「心願」倒數日曆

距離跨年只剩下15天，製作我家的「心願」倒數日曆，邀請每個家人許下心願，每天抽出一個心願，全家一起倒數、一起完成心願，讓歲末年終的每一天，都能享受在小小的幸福中。

1 製作

倒數15天的小月曆

2 寫下

大家的年終小心願，放入信封袋。
(總數須超過15個)

3 抽取

每天一個小心願達成後貼在倒數月曆上。

4 完成

利用 1/1 元旦放假，完成尚未抽出的心願，也回顧這15天的幸福時刻。

5 宣告

未來一年，家人相互表達愛的新目標！


[共享美好時光](#)




好教養

親子手做聖誕樹



一年的最後一個月！孩子最期待的就是聖誕老公公來發禮物了。充當聖誕老人的爸爸媽媽，每一年認真準備孩子的聖誕禮物，希望給孩子滿滿的愛。除了送禮之外，還可以提提聖誕節的另一層涵義：家人和睦與團聚。藉由節日，重拾家人們內心深藏的感恩與關懷。擁有「感恩」的心，使孩子在成長的過程中，情緒穩定、保持人際關係，也在生活中快樂知足。其實在日常的生活中，就能慢慢的培養孩子保有感恩的心，並體會他人的用心和付出。



如何培養
孩子感恩呢？

首要：身教

模仿學習是孩子與生俱來的能力，若能讓孩子生活在充滿感謝與愛的環境中，孩子自然而然就會對於事物充滿感謝以及養成良好的致謝習慣。例如：將「謝謝」、「請」等詞語融入在生活之中。

次要：放手給孩子做

所有事情都幫孩子打理好，可能讓孩子視為「理所當然」。嘗試讓孩子當自己的主人，在適當的範圍內，放手讓孩子處理關於自己的事物，例如：準備自己的換洗衣物、自己洗碗筷等。在過程中，引導孩子平常父母辛苦協助，應要保持著「感恩的心」。

記得：提醒與付諸行動

在日常生活中，孩子可能需要父母親協助才能適時的表達感謝。若有機會，別忘記提醒孩子表達感謝，可以是一句謝謝、一個擁抱、一張謝卡，或是打電話表達關心與感謝，讓孩子實際付諸行動，培養感恩的習慣。

送一份「愛的『回憶』禮物」，表達感謝！

7歲以上

親子手做聖誕樹

兩張一樣大的紙、雙面膠、剪刀、彩色筆

【步驟一】將紙按照虛線摺線



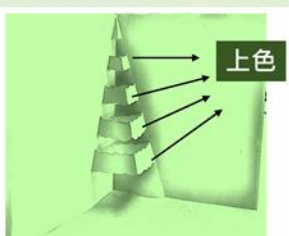
【步驟二】畫上聖誕樹，並剪開實線



【步驟三】打開後貼上雙面膠；重疊黏在另外一張紙上，上色後即完成！



雙面膠黏貼處



上色



Ho Ho Ho

大功告成！
送給
想感恩的人！



製作鬆餅
表達感謝

更多聖誕樹做法



好夫妻

聽見另一半的「話中話」



有時人與人的對話會出現對不上頻率、或各說各話的情況，就像人們常說：「女人心，海底針」、「跟老公說話總是對牛彈琴」。雖然知道「溝通」是串起兩人情感連結的關鍵要素，卻經常從「溝通」變成「衝突」？其實，「溝通有方」，在對話中找到相同的頻率、了解衝突與爭執背後的原因，才算溝「通」。該如何做到「有效溝通」呢？掌握以下重點：「接收」到對方的「話中話」，並覺察另一半的「心」！

延伸學習：學習和另一半有效溝通

1 轉向彼此：聆聽你的心，說出我的感覺

凡事練習：先聽再說。聆聽的人，請先深呼吸，將重點放在「了解情緒」而不是「解決問題」，比如：「我想知道你生氣/難過的原因」，絕對比「開心點嘛」、「別這樣想啊」來得有用！人們心中的真實感受，往往都躲在外顯的憤怒情緒背後。試著進一步思考自己生氣的原因，然後嘗試勇敢表達內心的想法，多用「我」開頭，盡量減少指責或批評對方的說詞。用「我想要有人聽我說話」取代「你不要不聽我講話」，用「我希望你能在決定前先問我」取代「你根本不在乎我」。

延伸學習：
融化情緒冰山

✓ 我希望...、我覺得...、我知道...

✗ 你不要...、你不可以...、你應該...

2 寬容尊重：

接收對方想法，愛需要互相理解

溝通過程中必須秉持「寬容」、「尊重」，透過「提問」來了解對方的期待，比如說：「我知道你擔心我，那我可以做甚麼來減少你的擔心？」、「我可以做些甚麼來讓你心情好一點呢？」用提問、對答來引導，有助於更深入的理解和探索爭執背後的主因：「啊！原來你是怕我受傷！所以希望能陪我一起去」。

3 達成共識：

化危機為轉機，學習承擔與改善

「拉不下臉」是造成衝突無限延伸的常見原因，試試看，勇敢承擔並主動承諾改善的方法：「我對我剛才的脾氣感到抱歉」、「下次決定前我會記得跟你討論」、「雖然周末沒辦法一起去運動會，但我會陪你們吃早餐」。說不定會發現，另一半會因為你的坦然主動，感受到你希望好好維繫關係的心！

延伸學習：愛情儀錶板

爸爸媽媽都在玩 の交換禮物

愛需要練習，尤其是在特別的日子裡，讓人意猶未盡。掌握浪漫送禮三步驟，來場「夫妻」間愛的交換禮物，在聖誕夜裡，讓幸福加倍蔓延：

Step1

浪漫都藏在細節中，送禮就要送進心坎裡。你有注意到另一半最近的煩惱嗎？知不知道對方需要甚麼呢？比起昂貴的禮物，能夠紓解煩惱、滿足需要的禮物，更能展現出交換禮物的「用心」。

用心觀察

Step2

透過用心觀察，了解對方的煩惱或需要後，就必須「付諸行動」！比如：與其買多功能吸塵器，不如親自打掃；與其送限量球鞋，不如一起運動。

貼心行動

Step3

最後，心意小卡能讓禮物價值倍增，書寫也是一種溝通的方式，在寒冬裡，遞上手寫的溫度，在卡片中寫上感謝與愛，再附上幾張年度照片，回憶今年度的美好，為「夫妻版的交換禮物」增添感動。

滿心感動

愛在對方的需要上

發送愛的賀卡

四季美好時光相簿

M
ER
RY
CHRIS
TSMAS

和樂共親職電子報2019年12月



各期電子報



訂閱電子報



發行 / 教育部委託辦理家庭教育數位加值計畫

總編輯 / 林如萍 執行編輯 / 胡晏菽 責任編輯 / 余佳玟 編撰群 / 陳家容、陳寅真、胡晏菽