

# 六年級愛家小語學習單

我的愛家日記 學習單三

【每個家人都不同】 姓名：梁艾倫

稱謂：爸爸      看重的事：做人誠實。

特質：精打細算，固執

稱謂：媽媽      看重的事：做事不可以一心兩用，要專心。

特質：親切，隨和

稱謂：哥哥      看重的事：在他專心的時候，不要打擾他。

特質：細心，囉唆

◇ 與家人容易衝突的事件：  
有時候跟家人溝通時，沒有耐心，口氣不好，講得不清不楚，就很容易跟家人起口角。

◇ 愛中和好三步驟

- 承認錯誤  
親愛的 爸媽 對不起。(發生的事件/態度) 每次都跟你們溝通時，口氣，態度都很不好  
是我的錯 · 請您原諒 ·
- 體會對方的感覺  
我可以想像 · 您會覺得 很疑惑、擔心。
- 改進行動  
我要學習 把事情表達清楚，變得更有耐性。  
具體行動：常常跟家人聊天，努力把事情表達清楚。常做一些訓練耐心的事。

◇ 家長請寫下您的愛與接納

親愛的孩子 · 看到你願意 友好的口氣，  
和不好的態度道歉 我很欣慰 · 我願意原諒你 ·  
希望你能學習 有耐心的陳述和溝通  
我也願意調整自己 · 對你過度的關心，  
愛你的 媽媽