

建立亲子关系 LINK UP

IUSD 大声说出来，我们关心你 (Speak Up, We Care) 系列活动电子通讯



建立亲子关系的重要性

无数的研究报告指出，人类是社群动物，需要彼此。我们渴望得到其他人的支持、赞赏和喜爱。与他人建立深厚的联系和良好的关系会使人们感到更快乐、更健康。社群媒体也许能让我们觉得与他人的交往联系更舒适自在，但是这些透过社群媒体取得的关系大多是表面而肤浅的。我们需要回到人际关系的基本面，藉由有用的相处技巧来促进更多面对面的沟通交流。

给父母的挑战

与孩子一起做饭，
期间不谈学校或未来

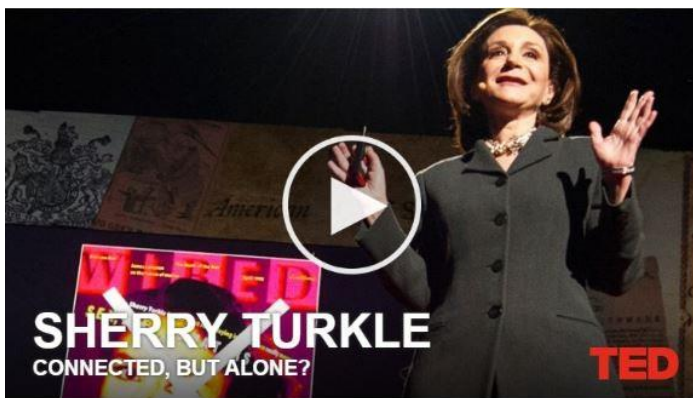
请将您的挑战发布在
#speakupwecare



建立亲子联系的技巧

- 与孩子一起创造生活中的家庭传统和习惯，这是一种非常快乐的亲子相处方式
- 与孩子交流时，一开始先倾听，不急着发表评论
- 让孩子主导谈话内容 - 重要的是随时随地支持您孩子的兴趣并参与其中
- 常对孩子说我爱你，并且在您为孩子感到骄傲时轻松地透过情感的表达和对孩子的赞美与孩子做联系
- 与孩子一起做饭或出去吃饭，期间不谈学校或未来
- 与孩子轮流选择一本全家共读的书

您会在本周运用哪个技巧？



“
当人们能自然地且没有顾虑地给予和接受时；在感觉被对方看到、听到和被重视时，其创造出来的能量就是联系。

-BRENE BROWN