

建立親子聯繫 LINK UP

IUSD 大聲說出來，我們關心你 (Speak Up, We Care) 系列活動電子通訊



建立親子聯繫的重要性

無數的研究報告指出，人類是社群動物，需要彼此。我們渴望得到其他人的支持、讚賞和喜愛。與他人建立深厚的聯繫和良好的關係會使人們感到更快樂、更健康。社群媒體也許能讓我們覺得與他人的交往聯繫更舒適自在，但是這些透過社群媒體取得的關係大多是表面而膚淺的。我們需要回到人際關係的基本面，藉由有用的相處技巧來促進更多面對面的溝通交流。

給父母的挑戰

與孩子一起做飯，
期間不談學校或未來

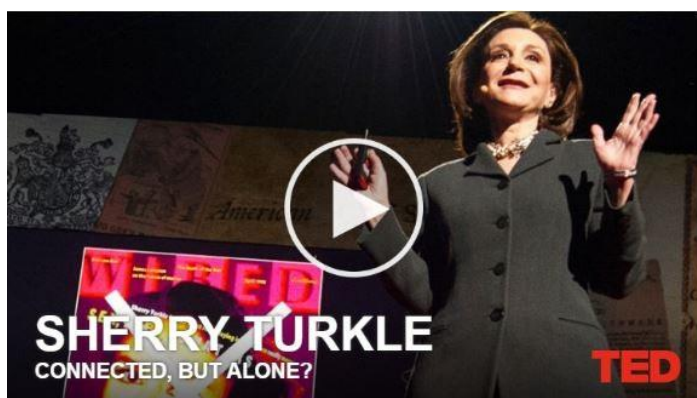
請將您的挑戰發布在
#speakupwecare



建立親子聯繫的技巧

- 與孩子一起創造生活中的家庭傳統和習慣，這是一種非常快樂的親子相處方式
- 與孩子交流時，一開始先傾聽，不急著發表評論
- 讓孩子主導談話內容 - 重要的是隨時隨地支持您孩子的興趣並參與其中
- 常對孩子說我愛你，並且在您為孩子感到驕傲時輕鬆地透過情感的表達和對孩子的讚美與孩子做聯繫
- 與孩子一起做飯或出去吃飯，期間不談學校或未來
- 與孩子輪流選擇一本全家共讀的書

您會在本週運用哪個技巧？



當人們能自然地且沒有顧慮地給予和接受時；在感覺被對方看到、聽到和被重視時，其創造出來的能量就是聯繫。

-BRENE BROWN