親子共學｜大人可先自己寫｜約 5 分鐘

剛剛我太大聲了

大人的一頁修復練習

先等彼此安全、比較聽得進去，再選一小段對話。

練習例子｜晚餐前，積木還沒收，大人提高了音量。

① 我做了什麼？

只寫自己的動作，不替孩子猜原因。

例：我剛剛聲音很大，還搶著把積木收走。

② 我願意怎麼說？

說清楚自己要負的責任，不加一句「都是因為你」。

例：我剛剛太大聲了，對不起。你還不想說，我可以等。

③ 我能先補救哪一件事？

寫下一個現在做得到、孩子也可以拒絕的動作。

例：我可以先把積木籃拿回來，問你要自己收，還是一起收。

不急著要回應、原諒或擁抱，原來的規則可以晚一點再談。

來源：不帆心家庭教室｜你把壞情緒留給孩子嗎？

不帆心家庭教室