不帆心親子練習單

等回覆，先約個時間再看

選一則不急的訊息。孩子選，大人一起試。

01 下一次什麼時候看？

例：散步回來、等十分鐘，或吃完水果。

我想等到 _____

02 這段時間，我們一起做什麼？

例：下樓走一小圈、切一盤水果。選一件就好。

我們可以 _____

03 到了時間，還沒回呢？

例：晚一點再看；若真的需要確認，就換個方式聯絡。

我決定先 _____

回看 這個約定下次要改哪裡？

不用打分數。等太久或太短，下次換個更合適的時間。

下次，我想 _____

緊急、安全或真的需要及時回覆的訊息，直接處理。

來源：不帆心家庭教室｜社群界線