責任界線，從一件小事開始

家長閱讀頁 ｜ 讓孩子練習承擔，也知道自己並不孤單。

> 「我拒絕的是你的行為，並不是『你』。」
>
> 守住界線時，仍然可以接住孩子的感受。

01 先分清楚：這次，誰做哪一段？

先選一件符合孩子目前能力、後果可以安全承受的小事。下面不是按年齡劃好的責任表，而是一起商量的起點。

孩子練習的部分

他已經會什麼？還不會什麼？這次能自己選擇、完成或修正哪一步？

大人保留的部分

說清楚界線、示範還不會的步驟、提供必要協助；不把安全與照顧責任丟給孩子。

02 開始前，把提醒換成三個動作

提議	提供一個可行安排，不只說「不可以」。
提問	了解孩子現在想做這件事的原因。
提升	一起想：遇到同樣情況，下次還能怎麼辦？

簡報例子｜作業時間想聊天

提議晚餐後再聊，問問為什麼現在想說話，再請孩子想想：不適合聊天時，可以如何安排？

03 過程中，留一點鷹架，不急著全部接手

水灑了，大人可以引導孩子拿抹布，陪他自己擦乾。有危險時先介入，等安全、能回應了，再談怎麼補救。承擔不是故意多加一個處罰。

安全提醒｜有受傷、受威脅或其他危險時，大人先介入保護。

這份練習不是診斷工具，也不拿來羞辱、處罰或撤回必要照顧。

不帆心家庭教室

我們家的責任練習

一起填寫頁 ｜ 先試一件小事，不急著把所有問題一次解決。

日期：_____ 一起練習的人：_____

簡報例子改編｜客廳丟硬球，家人正在經過

大人先請孩子放下球，說明客廳不往空中丟硬球。讓孩子選擇：布球在地上滾，或傍晚到戶外玩。有危險時先讓人退開，能回應後再談。

1 我們想練習的一件事

用看得見的行為描述，不貼「懶惰」「不乖」等標籤。

2 分工說清楚

孩子自己做的一步：　　大人提供的協助：

3 開始前，試著這樣談

提議一個安排、問問孩子的想法，再一起找下一次的做法。

4 卡住時與做完後

怎麼求助／什麼情況大人先介入／做到了什麼／下次調整：

閱讀依據與完整簡報

《責任界線｜讓孩子學會承擔，而不是逃避》；參照第 14、23、26 至 28、45 至 46、55 至 56 頁。分工提問與填寫欄為編輯延伸，示例為簡報改編，非講者逐字原話。

點此閱讀完整講座簡報

原講座：趙逸帆／逸帆老師｜2026.11.15｜AI 協作整理：家庭延伸練習