

☆ part1-將心比心

若自己成為父母，你希望孩子有什麼表現？為什麼你會如此期待？理由是什麼？

項目	食	衣	住	行	育	樂
表現	吃身體才會健康。不要大魚大肉，多吃蔬菜和水果。	防中暑或風寒。穿得厚一點，以天暖了，穿得薄一點；天冷了，以。	自己的床、房間。和書桌，要記。	家自己整理好。得整理，自己的。	父母的規範之內。要記得時間，在玩耍時，也一定要早出早歸，要去。	朋友一起遊玩。出戶外，或是和。事後，可以多走。
理由	也會比較順。身體的新陳代謝比較不會肥胖。	配合季節。要他們穿的體不不舒服，才想怕他們感冒，身。	易找出自己需要的東西。心悅目，也好容。	己的人身安全。防萬一，保護自。以免有危險，以。	還加充實。未來有幫助，這樣不但可以對。	還可以增廣見聞。朋友間的情誼，這樣不但可以增進。

☆ part2-溝通高手

孩子長大了都會有自己的想法，但總認為大人無法理解，或不願意聽孩子的心聲，因此想想曾經發生的情境，或未來想與大人溝通的事，如何說會有較佳的結果，請記錄下來。

事由：

爸爸說抽菸不有一點點的壞處，我卻不這麼認為。

考慮溝通時機：(氛圍平靜)
 考慮溝通態度語氣：平和
 考慮溝通用語：醫師也說了，不能抽菸，會傷身體。

結果：

結果父親不是聽勸，硬是要堅持自己的想法，不過因為語氣平和，事情也沒鬧得很僵。

A+ 4/10