

【每個家人都不同】 姓名：翁亞希

稱謂：爸爸

特質：
負責任 自律 人緣好

看重的事情：
要好自己的事，主動一點。

稱謂：

看重的事情：

特質：

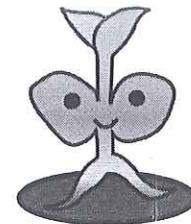
稱謂：

特質：

看重的事情：

◇ 與家人容易衝突的事件：

要考試了還在玩手機 爸爸認為我應該複習功課，不應該玩樂，我認為應該好好放鬆。



◇ 愛中和好三步驟

1. 承認錯誤

親愛的 爸爸 對不起，(發生的事件/態度) 我不應該要考試了還繼續看動漫，讓你認為我都没複習。 是我的錯，請您原諒。

2. 體會對方的感覺

我可以想像，您會覺得 擔心我考不好。

3. 改進行動

我要學習 克制一點想看動漫。

具體行動：假日一直看動漫，平日看手機。

約定好看的時間!!

95%

◇ 家長請寫下您的愛與接納

親愛的孩子，看到你願意 考前克制看動漫，複習功課 我很欣慰，我願意原諒你，希望你能學習 在什麼時候、什麼時間，該做什麼事 我也願意調整自己，讓你不要那麼緊繃

愛你的 爸爸

