

頂埔國小111學年四年級家庭教育課程

「家事」是全家人的事

溝通愛之語

王芳妮老師設計

請問：

1. 家裡是誰負責煮飯(準備三餐)呢？
2. 家裡衣服是誰在洗、誰在晾、誰收\摺衣服？
3. 家裡的地板是誰負責清掃？
4. 家裡垃圾是誰負責打包？誰負責拿出去丟？

「不公平！」家事該由誰來做？

<https://www.youtube.com/watch?v=6FCk8kNXNYw>

討論：

1. 影片中原本家裡的家事(洗碗\燙衣服\洗衣服)，是由誰在做的？你家也是這樣嗎？
2. 讓大家一起幫忙家事，有什麼好處呢？
3. 分配家事的時候，如果你有心幫忙，但遇到不太會做的家事(例如不知道如何操作洗衣機)，你可以怎麼辦呢？

- 「家人」有義務分擔家事，如果不願意分擔家事，就好像變成「客人」了！這樣好嗎？想一想，我們不會讓客人來做家事，但客人一般只能在客廳或廁所之間移動，無權任意進入整個家裡空間（例如臥室/儲藏室），也無權打開任何門或是櫃子，你覺得這樣自由嗎？
- 所以，我們要當「家人」而不是「客人」。
- 全家人一起討論並試著列出「家事分工表」，在進行家事分配的時候，可以依據家裡每個成員的「作息時間」、「擅長與否」來調配，也可以開放認領家事。藉由全家討論共識，讓所有家庭成員都能為這個家，盡一份心力，
- 全家一起做家事，讓家事變成幸福的事！

家人溝通愛之語

(一)肯定的語言

用鼓勵和讚美來表達愛，可用口頭表達，也可透過文字書寫來表達，例如小卡片小紙條，為對方加油打氣，表達支持與肯定。

(二)精心的時刻

專注仔細傾聽對方說話，同理並給予適當回應，分享彼此想法感受，即使短時間也能創造高品質的互動。

(三)貼心的禮物

送一件適合對方的禮物，送到心坎裡。

(四)服務的行動

真心誠意心甘情願，為對方做一件事，滿足對方的期待，讓對方感受被在乎被呵護，例如幫忙爸媽做家事。

(五)身體的接觸

像是擁抱、摟肩、輕拍身體、牽手，從友善的肢體接觸中，傳遞愛的訊息。

當媽媽(或其他家庭成員)
準備好一桌飯菜，
呼喚大家來吃飯，
這時你如何表達謝意？

感謝

幫忙

你看到媽媽已洗好衣服
準備晾衣服，
這時你可以幫什麼忙？
該怎麼表達呢？

看到爸媽打扮特別漂亮帥氣，
準備出門參加喜宴，
你想要如何表現愛之語呢？

稱讚

弟弟跌倒受傷了，
你可以怎麼關心他呢？

關懷

陪伴

姊姊參加跳舞比賽輸了，
悶悶不樂也沒有胃口吃飯，
你覺得怎麼做
可以幫助她心情變好呢？

家人之間有很多互動方式可以增進情感，
把家人情感想像成一個銀行帳戶，
我們用「愛」來存款，
適切的愛的語言，
能讓家人感受緊密的愛，
愛的帳戶才會愈來愈豐盛。

今天回家，記得說一句『愛之語』喔！