

支持“我”的探索

1. 守護我 – 當 “我” 想自己去探索，家長不干預及地陪伴
2. 與我同樂 – 從他們的角度一同玩樂，給予敘事式回應或表現出支持的姿態
3. 幫助我 – 青少年需要支援時需要家長開放地給予自主的空間
4. 為我感到歡喜 – 隨時隨地，不論表現如何都表示喜歡他

歡迎“我”回來

當我受到疲憊、受驚、肚餓、不舒服、受挫、受壓及情緒掏空了，請你...

1. 保護我
2. 給我安慰
3. 喜歡我
4. 與我一起整理感受 (非代替我感受)

家長的挑戰

- 如果不做些什麼，你會覺得自己是個不稱職的家長嗎？
- 是否孩子有好的表現才能表達你的欣喜？
- 和孩子玩樂時會否忍不住加入大量指引？
- 是否給予過多的幫助形成孩子依賴性？

建立孩子自信心

- 外在標準 VS 個人價值
- 看到孩子的個人特質
- 孩子能適當使用個人特質

家庭的角色

- 家庭成員的穩定互動
- 家庭信念
- 樂觀情緒