

親子自我探索心靈成長

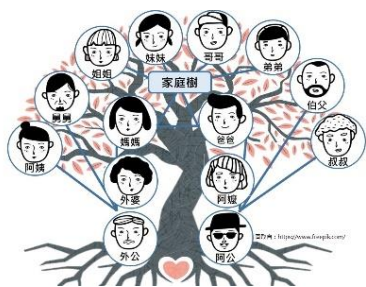
｜ 第二堂 ｜

我的家庭樹

防疫期間，光寶文教基金會推出「親子自我探索心靈成長」的六堂課，透過簡單手作互動及親子的心靈對話，創造美好的家庭時光。



“ 家庭是組成社會最小的基本單位，
若說我們的社會是一座森林，
那森林中的每一顆樹就是一個家庭。 ”



家庭是由丈夫、妻子、子女，或經由婚姻、血緣或收養關係所組成而同居的一群人。親戚，則是和我們因血緣關係或婚姻而產生的關係人。家庭成員之間，彷彿有一條隱形的線，牽繫著彼此，也影響到親密關係和心理發展。



利用「家庭樹」的架構，讓孩子認識家人關係與稱謂及情感的表達，透過活動瞭解家庭的意義與功能。

和孩子一起製作簡單有趣的「家庭樹」，不僅可以和孩子解釋家庭成員之間的關係，「家庭樹」更可以成為家庭的裝置藝術，尤其是親子共同創作的「家庭樹」，在日後會是家族值得收藏的珍貴紀回憶和紀念。



防疫期間，與孩子來一堂「家庭樹」的創作時光，讓孩子更清楚認識家人與家人之間的關係，這些都是很生活化的家庭學習。

活動用具



任何材料都可以嘗試！

家庭樹的表現方式非常多元，以身邊可以應用的媒材利用喔！

如：鉛筆、彩色筆、粉蠟筆、水彩、粉彩、色紙剪貼等。



活動步驟



1

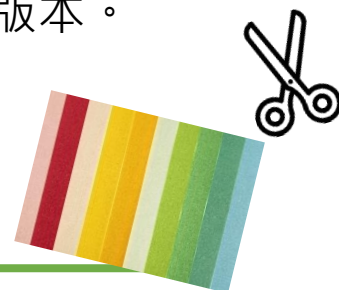
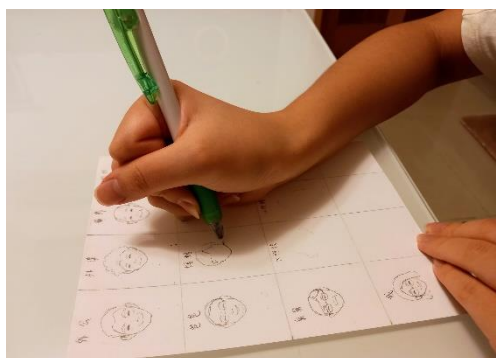
邀請孩子談談所認識的家族、稱謂，以三代為例。

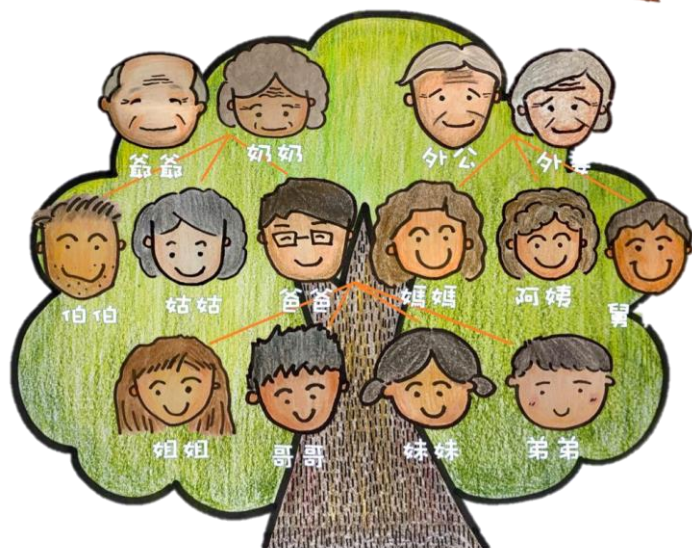
2

與孩子一起上網查詢，討論所看到家庭樹的各種版本。

3

邀請孩子一起繪製家庭樹，選擇其中一種蒐集到的家庭樹版本，並決定要以哪一種媒材製作，這次我們以紙張拼貼的方式來進行。





小提醒

記得，以孩子發展階段可以理解的口語和非口語表達方式互動喔！

4

請剪下樹的紙型以及男生、女生的人型備用。請孩子將每一位家人的稱謂寫在男生及女生的紙型上。

5

將填寫好稱謂的紙型，放置在家庭樹上的相對位置，將樹分為上中下三層，依序為祖父母、爸媽及其手足，下層則貼孩子。

6

邀請孩子分享喜歡成員最特別之處。如：「最喜歡爸爸的.....？因為.....」也可以和孩子聊聊：「對你來說，家人重要嗎？為什麼重要或不重要呢？重要的原因是什麼？不重要的原因是什麼？」

愛的叮嚀

家系圖 (genogram) 又稱家族樹 (family tree) 是以符號及圖形的形式對家庭結構成員之間的關係的描述，透過不同的線條說明家庭成員與成員之間的互動關係，家庭樹活動使家族對話變得活潑，情感能緊密連結著！



家庭樹猶如一本家族小說：它包含三代家庭成員的文化與人口統計資訊，家庭史上關鍵事件即發生的時間點、家庭變遷(遷移、失落和生命週期)，其他重要生命變化也記錄於家系圖上，是一項以時間順序描繪個人與家庭的歷史，也能強化孩子對家庭的連結與認同感喔！



家庭樹

親愛的小朋友：

如果你的家像一顆樹，你喜歡用哪一種樹來代表你的家庭樹呢？

家庭樹中，你的家族中有那些人？外公外婆那裡又有哪些人？

這些人你會如何稱呼他們呢？

一起來完成一棵屬於你們的家庭樹吧！

—— 我的家庭樹

家庭樹

親愛的小朋友，在家庭樹的家人有哪些特質是你欣賞的呢？
請寫寫看：

最喜歡_____的_____

因為…

最喜歡_____的_____

因為…



最喜歡_____的_____

因為…

最喜歡_____的_____

因為…

家庭樹

親愛的小朋友，製作完家庭樹、認識並瞭解家庭樹上的家人們，對你來說.....

家人重要嗎？

為什麼你認為家人重要/不重要呢？

你覺得家人重要的原因是什麼？

你覺得家人不重要的原因是什麼？



家庭樹

對於家人，你想對他們說什麼？試著表達自己的喜歡和感謝：

我想對 說：

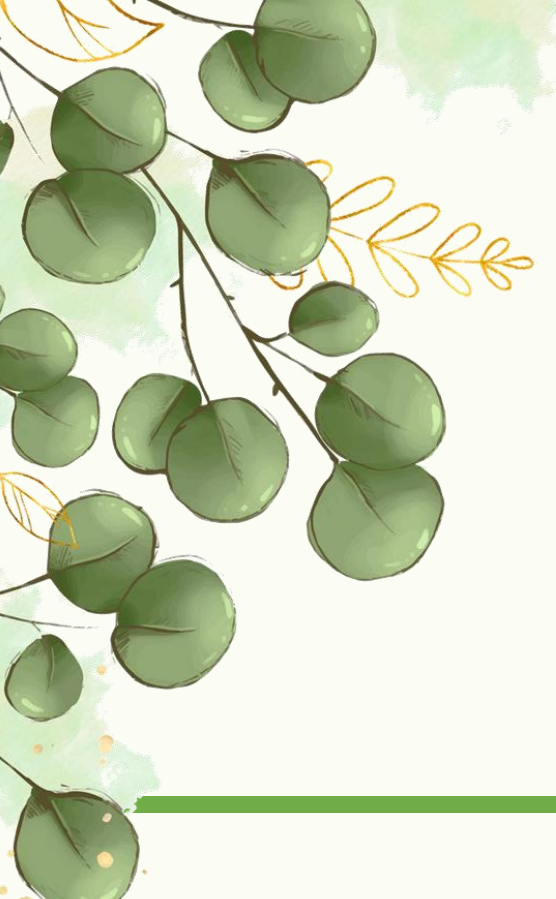
我想對 說：

我想對 說：

我想對 說：

我想對 說：

我想對 說：



「親子自我探索心靈成長」系列課程

企劃、製作 / 財團法人光寶文教基金會社區認輔小組

圖片來源 / <https://www.freepik.com/>、

特別感謝 / 社區認輔吳佳螢老師、

特別感謝 / 社區認輔林秀貞老師及女兒徐妤瑄、

特別感謝 / 社區認輔志工黃冠曄及女兒江詠歆、

特別感謝 / 社區認輔志工杜玉玫及女兒徐睿翎。

