

我和我的孩子

一本給家長的手冊



—— 中年級 ——



國立空中大學健康家庭研究中心 編印

教育部 發行

中年級的孩子

對介於較年幼常常弄不清楚狀況的低年級，與準備進入青春期的高年級學童間的中年級孩子而言，也有他們需要面對的成長課題，家長們可以怎麼做來幫助孩子成長更順利呢？



《我和我的孩子 —— 一本給家長的手冊》

關於這本手冊

這是一本為國小家長所準備的手冊，
它的設計理念是：

1

從可能困擾家長的親職問題面著手。

2

放置於該年級的問題，表示在該年級經常發生
但不代表其他年級不會發生。

3

透過家長對個人、孩子及親子互動的檢視，
了解自我親職教育的需求。

4

藉由簡單的說明，家長能快速正
確的學習親職知能與技巧。

- 這本手冊是由提供相關資訊的國小學童、家長、
審查專家，以及一群家庭教育相關領域專業人員
合作完成。

- 我們共同努力的信念是——
協助家長在親職的路上得到更多的啟發，
讓孩子的成長更健康快樂。

目錄

我的孩子沒有信心，怎麼辦？	8	如何引導孩子主動幫忙做家務？	30
如何培養孩子互助合作的精神？	10	如何肯定或讚美我的孩子？	32
如何培養孩子情緒管理的能力？	12	孩子的喜好與需求，我了解嗎？	34
我的孩子不愛唸書，怎麼辦？	14	我的孩子為何對我說謊？	36
在孩子面前吵架對孩子有不良影響嗎？	16	我的孩子被霸凌了，怎麼辦？	38
我的孩子常頂嘴，怎麼辦？	18	孩子受到媒體負面的影響，怎麼辦？	40
我該如何紓解親職的壓力？	20	我的孩子對時間管理沒有觀念，怎麼辦？	42
如何培養孩子的責任感？	22	我該如何和孩子談性別的議題？	44
我的孩子對金錢使用沒有概念，該怎麼辦？	24	我該如何讓孩子了解每個家庭的差異性？	46
我的孩子經常上網，怎麼辦？	28	我應如何增加陪伴孩子的品質？	48

我的孩子沒有信心，怎麼辦？



沒有自信的孩子，表現的行為是：

1. 不願嘗試新的事物。
2. 無法忍受一般的挫折。
3. 感受不被愛和不被需要。
4. 易被其他人、事、物影響。
5. 對很多事物表現漠不關心。
6. 不欣賞自己的才能或能力。
7. 責備他人以隱藏自己的過失或缺點。

家長與孩子的互動是影響孩子是否有信心的重要因素，現在請檢視你的親子互動是否有以下情形？

- 1. 負向的批評
- 2. 過度的保護
- 3. 常跟別人做比較
- 4. 過高的期盼
- 5. 情緒性的管教
- 6. 拒絕孩子的朋友

家長若有以上任何一項親子互動行為都會破壞孩子的信心。

● 幫助孩子建立信心，我該怎麼做？

- ① 不要吝嗇給孩子讚美。
- ② 教孩子要常稱讚自己。
- ③ 避免批判式的責罵。
- ④ 接受孩子的建議，並鼓勵孩子自己做。
- ⑤ 適時表現「愛」的關懷，讓孩子有安全感。
- ⑥ 欣賞孩子的優點，包容其缺點，少做比較。
- ⑦ 鼓勵或陪伴孩子嘗試任何事物。
- ⑧ 協助孩子在失敗中學習解決困難的勇氣。
- ⑨ 面對孩子的挫折，要耐心的協助，不宜批評。

● 多多讚美孩子，他的表現會超乎你所能想像

- ① 太棒了！我就知道你能處理得很好！
- ② 試試看！你可以辦得到的！
- ③ 你怎麼辦到的，我都沒想到呢！
- ④ 太好了，你找到解決的方法了！
- ⑤ 你又進步了！很讚！
- ⑥ 你真是我的好幫手！

如何培養孩子 互助合作的精神？



現代社會家庭裡孩子少，個個孩子都是寶，不僅孩子日常生活中較無機會學習如何「互助合作」，更使得孩子進入學校後常不知如何與同儕相互合作。

你是否觀察到孩子有以下行為？

- 1. 會霸占某個東西，不與友伴分享。
- 2. 不喜歡參與班上或學校的活動。
- 3. 在學校容易和同學意見不合或發生衝突。
- 4. 在團體中總是不會幫助別人，獨來獨往。
- 5. 在學校多數同學不喜歡和孩子在一起。

如果你勾選上述大部分選項時，表示你的孩子正是欠缺與同伴融洽相處、互助合作的能力。

● 提升孩子的合作能力，我可以這麼做：

- ① 鼓勵孩子參加營隊或團體活動，以增加人際互動的經驗。
- ② 在家庭生活常規中，應教導孩子分工合作的觀念及人際互動禮儀。
- ③ 協助孩子邀請同學、鄰居、親戚來家中作客，孩子可在遊戲與互動中習得合作、禮讓及尊重精神。
- ④ 安排家人共同完成的活動，以增加孩子分工合作的學習機會。
- ⑤ 協助孩子以正向的態度，面對合作關係中的可能衝突。

如何培養孩子情緒管理的能力？



情緒對孩子的影響很大，不論是在人際或生活事務的因應都與情緒有關。但在生活中我們卻常會忽視孩子的情緒問題，僅重視孩子的智力發展，現在就先來檢視孩子的情緒是否有以下的情況：

- 1. 情緒起伏總像是「晴時多雲偶陣雨」。
- 2. 遇到不如意的事情就生氣。
- 3. 常常以哭鬧來表達自己的需求。
- 4. 遇到事情時，較少用平穩的言語表達想法。
- 5. 很少和他人分享自己的喜悅。
- 6. 總是壓抑自己難過的情緒。
- 7. 容易將自己的情緒遷怒他人。

如果你勾選上述部分的選項，那麼你應該即刻開始協助孩子學習情緒的管理。

● 如何培養高 EQ 的孩子？

我們可以和孩子一起分析以下的問題，協助孩子釐清感覺，並學習用不同的方法來解決。親子一起來~~情緒管理 5 點靈：

情緒管理 5 點靈	記下討論的內容
What 發生什麼事？ 什麼原因？	
When 發生的時間點？	
Where 發生的地點？	
Who 對象是誰？	
How 你的感覺是什麼？ 我們可以怎麼做？	

小提醒：

情緒的感受沒有對錯的問題，重點在於情緒表達的適切性，從小學會管理自己情緒的孩子，將來也會懂得自我激勵，並更能體察別人情緒，因此家長應：

- ① 接納及同理孩子的情緒反應。
- ② 和孩子一起面對情緒困擾。
- ③ 找出適當的方式宣洩及控制情緒。
- ④ 家長也要以身作則，學習控制自己的情緒。

我的孩子不愛唸書，怎麼辦？



在討論這個問題前，家長首要確立一個觀念：「功課」不是孩子的全部，「功課」是孩子的責任，所以不要過分干預孩子的課業，更不要因使用強迫的方式讓孩子對「唸書」心生畏懼，造成親子間不必要的緊張關係。

在孩子的學習過程中，我扮演著什麼樣的家長呢？
從下列的題目來了解自己對孩子學習的看法：

- 1. 我認為盯緊孩子課業及各項學習是家長責任。
- 2. 孩子的學習應遵從大人的安排進行。
- 3. 當孩子在課業或學習上無法符合我的期望時，我會責難他。
- 4. 我很怕孩子跟不上別人，導致影響他的學習興趣和自信心。
- 5. 孩子要多唸書才会有好成績，將來才会有好成就。

家長若過度強調以上的想法或有以上的行為，孩子的學習興趣將會一點一滴的被抹煞光了！

● 孩子不愛唸書，我可以怎麼做？

- ① 協助孩子找到較感興趣的主題與學習方式。
 - ② 可從學校老師、同儕、手足去了解孩子學習上的可能困境或興趣。
 - ③ 與孩子溝通學習的方式，同時以孩子的能力為優先考量，勿操之過急。
 - ④ 為孩子安排一個適合讀書的環境。
 - ⑤ 家長身教帶動，用家庭共學、共讀的方式，引導孩子養成良好的學習習慣。
 - ⑥ 給孩子更寬廣的世界，若孩子真的不愛唸書，可培養孩子其他興趣或專長。
 - ⑦ 當孩子在學習上有進步時，可給予適當、具體的鼓勵。
- 天生我材必有用，孩子不愛唸書不代表在其他方面的表現也會不理想，協助孩子找到感興趣的事務，適當給予孩子鼓勵，孩子會表現得很好。

在孩子面前吵架 對孩子有不良影響嗎？



想一想，你與配偶的爭執是否常有以下情形：

- | | | | |
|---|-------|---|-----------|
| <input type="checkbox"/> 1. 你經常在孩子面前與配偶劇烈爭吵。 | | ① | 相互
責難型 |
| <input type="checkbox"/> 2. 常當著孩子面前，因孩子的問題與配偶起衝突。 | | ② | 冷戰型 |
| <input type="checkbox"/> 3. 你與配偶經常用冷戰方式處理家庭中的衝突。 | | ③ | 暴力型 |
| <input type="checkbox"/> 4. 你與配偶在爭執的時候，會有肢體衝突。 | | | |

(依上表選項對照右頁，可知你是哪一種衝突類型)

家長爭吵似乎是許多家庭都會出現的「正常情形」，一般的爭執對孩子成長的影響並不大，反而可讓其了解這也是家人互動的方式之一。但家長間經常性的或嚴重性的爭吵（或衝突），的確會造成對孩子不良的影響。

● 雖了解家長爭吵（或衝突）對孩子會有影響，但在家庭中與配偶難免有爭吵，這時我該怎麼做？

- ① 讓孩子了解家長吵架也是溝通的一種方式。
- ② 當孩子因家長爭吵感到沮喪時，務必安撫他。
- ③ 一定要當面告訴孩子爭吵已結束。
- ④ 克制情緒，不要在孩子面前為他們的事爭吵。
- ⑤ 以愛意和幽默沖淡怒氣。
- ⑥ 不要讓孩子夾在中間左右為難。

家長爭吵後孩子受影響的行為表現

1. 易怒、學會爭吵、無所適從、投機取巧、不安、焦慮。
2. 自覺罪惡感、被忽略感、被遺棄感、過分的依賴。

隱忍問題、沮喪、焦慮、好鬥、反抗。

缺乏安全感、不專心、退縮、挑釁、模仿暴力動作、抑鬱、同儕關係緊繃。

我的孩子常頂嘴，怎麼辦？



你是否覺得：我的孩子是個喜歡唱反調的小孩，他的不合作與不聽話的態度真是讓人頭疼。

想一想你是否也有下列的想法與情形呢？

- 1. 我認為大人講話小孩子不應該有意見。
- 2. 孩子出現頂嘴行為，是家長管教太鬆散。
- 3. 孩子表現出厭煩、不尊重，嫌我囉唆，或甩頭離開，我的情緒就無法控制。
- 4. 不管我說什麼，孩子就是持反對意見。
- 5. 孩子都說我聽不懂他的話，可是他說的話常讓我覺得很沒有意義。
- 6. 孩子的反應，不是沉默不回應，就是意見很多。

當以上的情形常在你的生活中出現時，可能是因為你們親子間的溝通不順暢所造成的哦！

● 我可以怎麼做？

- ① 首先，家長需要拋開權威的心態，讓孩子能夠無懼的表達自己。
- ② 家長不要一味的要求孩子聽話，而不給孩子講理的機會，試著了解孩子頂嘴背後的原因。
- ③ 面對孩子頂嘴時，以溫柔、堅定、耐心的方式與孩子溝通。
- ④ 家長與家人互動也應以身教示範，讓孩子習得好的溝通模式。
- ⑤ 讓孩子有參與家庭事務討論的機會，不僅可以增進孩子的合作，也可減少孩子頂嘴、唱反調的情形。

小叮嚀：

頂嘴也是一種溝通，並非一定是件壞事，所不同的是態度的表現。大人能否在孩子鼓起勇氣，據理力爭時先不責備他「頂嘴」，而能觀察出他努力溝通的誠意，包容他技巧上的瑕疵，然後協助他做得更好。

我該如何紓解親職的壓力？



對家長而言，教養孩子就如同便利商店一般，24 小時不打烊。這全年無休的艱鉅任務，是否為你帶來許多的疲憊或困擾呢？

對於家庭與家人，我常感到……

- 1. 雖然我常覺得好累，但孩子的教養還是不能鬆懈。
- 2. 因配偶工作比我忙，孩子的教養、功課輔導必然都落在我一人身上。
- 3. 孩子只要能用功讀書，再累、再辛苦，我認為也是值得的，應該忍受。

- 4. 孩子的功課未見起色，彷彿是我的過錯。
- 5. 擔心孩子的安全問題，就算工作分身乏術，還是要接送孩子。
- 6. 就算工作再忙、再累，我還是要趕回家做飯。
- 7. 孩子常不聽話，又老是惹麻煩，讓我感到非常無力。

如果你勾選以上大部分選項，你應該尋求適當的壓力紓解。

● 紓解親職壓力，你可以這麼做：

- ① 參與親職課程，提升教養孩子的能力，以減少親職的挫折感。
- ② 對親職上的期望應量力而為，必要時可透過家庭教育相關諮詢輔導，澄清親職的期望。
- ③ 維持良好的生活習慣，充足睡眠、適當運動，可增強抗壓性。
- ④ 了解孩子的長處，接納孩子短處，對孩子不應過度期待，以減少親子間的衝突。
- ⑤ 與配偶共同討論有關教養孩子的方式，與陪伴孩子的時間分配，讓雙方一起為親職付出心力。
- ⑥ 養成與家人或朋友經驗分享的習慣，在面臨問題或困難時，也可藉此協助解決難題。
- ⑦ 當有許多事情待處理時，可利用筆記列出清單，依事情的輕重緩急逐一完成。

善用周遭資源，如配偶、同事、親友或學校老師……等，適時紓解親職壓力，可以讓你的動力源源不絕。

如何培養孩子的 責任感？



孩子長大了，家長都希望孩子能夠妥善處理家裡及學校的生活事務。然而孩子的行為似乎常停留在須別人催促之下才會有動作的狀態，我該如何正確引導孩子建立責任感？

首先請檢視日常生活中你與孩子的互動：

- 1. 孩子的功課常須再三催促才能完成。
- 2. 孩子常常掉東掉西、丟三忘四，該帶的物品總是會有遺漏。
- 3. 交代孩子完成的事情，孩子常敷衍了事。
- 4. 時間到了，孩子無法自己起床或上床。
- 5. 遊戲或休息時間結束了，孩子仍不願依約定做分內該做的事。
- 6. 孩子用完物品常常沒有歸回原位。

請注意，如果你勾選了上述大部分選項，你應讓孩子清楚其責任歸屬，養成孩子負責的個性。

● 責任感的建立可以這麼做：

- ① 與孩子討論房間東西有秩序擺放的重要性，讓孩子清楚那是他的責任。
- ② 對孩子分內的工作，可教導或討論各項事務的時間安排，以增進孩子責任感的持續性。
- ③ 對於孩子的學習，應給予足夠時間學習與練習，並扮演引導與輔導角色。
- ④ 給孩子有自行決定的機會，同時讓孩子體驗決定之後的結果。
- ⑤ 提供機會讓孩子在能力範圍內學習獨立完成事情。
- ⑥ 鼓勵孩子多參與班級、學校或社區的事務，協助孩子學習負責任。
- ⑦ 邀孩子一同參與家務工作，了解責任感不分大小，關鍵在於態度。
- ⑧ 孩子完成分內工作時，給予正向鼓勵，同時讓孩子知道這是負責任的表現。

我的孩子對金錢使用沒有概念，該怎麼辦？



面對物質掛帥的社會，你是不是正擔心著孩子受其影響？當孩子常跟家長吵著要買東西時，你知道該如何適度教導嗎？事實上在教導孩子金錢的正確使用方法時，身為孩子行為模範的你也應先要了解自己的消費習慣！

讓我們從以下的選項分析自我的消費行為：

- 1. 我買東西從不考慮價
- 2. 我常會買了東西又後悔。
- 3. 我常買一些不在計畫中的物品。
- 4. 我常在孩子面前與他人比較或炫耀財物。
- 5. 當孩子要買東西時，我少有限制。
- 6. 過度強調錢的重要性，忽略金錢之外的價值。

如果你有勾選任一選項，請留意你的孩子正學習你的不適當消費行為！因為孩子的許多金錢價值與消費習慣，都是在家中學
習與模仿而來的！

● 幫助孩子建立金錢使用的 3 部曲

① 澄清「想要」與「需要」

當孩子有「買東西的念頭」時，應先讓他們判斷是「想要買」還是「需要買」。

② 學習記帳，並給予收支平衡的觀念

教導孩子將每天支出的項目及金額記錄下來，並定期與孩子共同討論以了解支出的必要性，同時應給孩子收支平衡的觀念，在有限的金額中作安排與利用，並將儲蓄的概念加入。

每週（月）零用錢 = 零用支出 + 存款

③ 教導「做一個好的決定」

當孩子要買的東西是需要時，應評估自己的資源（如金錢、時間），再思考購買的物品數量和品質，以做最佳的決定。

教導消費應注意的事項：

教導孩子金錢使用時，別忘了也要讓他們知道消費時應留意的事務，如索取統一發票、辨識添加物品、不買過期食物、不要相信不實廣告或抵制哄抬物價等。

利用購買流程來幫助孩子 建立金錢使用的正確觀：

當孩子需要買東西時， 你們也可以一起試試看：

流程	購物 實例	分析
需要買的物品	想買籃球	原有籃球已不能打了
了解自己的資源	現有現金 + 存款 =500 元	計算自己擁有的資源 (包括存款、零用錢、 別人的贊助等)。
訪價	籃球訪價 80~600 元	<ol style="list-style-type: none"> 1. 品質和品牌會造成不同的價格。 2. 有時想購買的物品價格超過目前所有的資源，必須等加入存款計畫才可達到目的。
評估	有無折扣 品質好壞	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以最少的錢買最好的品質。 2. 不要有名牌的迷思。 3. 品質好不一定價格很高。
決定	以 240 元購買	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以原價 300 元打八折。 2. 品質相當不錯。

流程	購物 實例	分析
需要買的物品		
了解自己的資源		
訪價		
評估		
決定		

我的孩子經常上網，怎麼辦？



網際網路是現今孩子不可或缺的工具之一，它提供孩子豐富的資訊，也是社交的重要管道。如何引導孩子善用網路，而不是被網路「綁架」是現在家長的課題。你是不是常常對孩子是否應該上網而感到困惑？

讓我們先檢視孩子是否有以下行為：

- 1. 孩子花費在網路上的時間常比原先約定時間還要長。
- 2. 我的孩子在下線後仍繼續談論著上網時的情形。
- 3. 當減少或是停止孩子使用網路，他會覺得沮喪或脾氣易躁。
- 4. 我的孩子曾多次努力想減少使用網路，但都沒有成功。
- 5. 我的孩子會為了上網而影響課業學習及與同學朋友的互動。
- 6. 我的孩子曾為了隱瞞上網，而向家人或朋友說謊。

只要符合其中 4~5 項，再加上每週上網時間超過 40 小時，大概可以確定孩子患有「網路成癮症」。家長可尋求專業協助，耐心陪伴，幫助孩子重建規律生活。

如何引導一開始就適當使用網路？
家長可從「準備期」、「使用網路期」二方面著手。

● 孩子使用網路前的準備：

- ① 家長陪伴孩子發展興趣或體能活動，讓孩子有多元休閒活動取代上網。
- ② 家長以身作則，自律使用網路，身教勝過言教。
- ③ 將電腦擺放在家中公共空間，家長容易了解孩子的上網狀況。
- ④ 家長可使用瀏覽器中的分級警示器或是安裝防暴力、色情關、限時使用等工具，讓孩子遠離不適當的資訊。

● 使用網路期間：

- ① 與孩子討論、約定上網的適當時間與內容。孩子遵守所約定的規範時，給予肯定與鼓勵。
- ② 提醒孩子不在網路上提供家人的姓名、電話、地址、身份證字號等個人資料，以免受到有心人士利用。
- ③ 讓孩子知道即使匿名使用網路，仍需為自己在網路上的言行負法律責任，不任意複製、下載、分享各類型的檔案，也不任意惡意批評他人。
- ④ 如孩子有網路購物或與網友見面的想法，應事先加以討論，確認安全性。
- ⑤ 定期檢視孩子的上網紀錄，以了解孩子使用網路的方式與態度。

● 以下社團假日皆舉辦免費導覽活動，適合親子共遊，

詳情請查詢各社團網頁：

荒野保護協會 / 台灣蝴蝶保育學會 / 全台各縣市的野鳥學會 /
台灣原生植物保育協會 / 社團法人臺北市野鳥學會 /
親子共遊-交通部觀光局

如何引導孩子 主動幫忙做家務？



你是否在孩子小的時候，嫌他做家務添麻煩而不讓他做，可是當孩子不主動做家務時，你是否又開始抱怨孩子實在太懶了。請觀察，下列生活中的哪些事情是孩子自己完成的？

- 1. 收拾、打掃自己的房間。
- 2. 整理書包、用品，及檢查每天該帶的東西。
- 3. 時間到了能夠自己起床，會自己穿搭衣服。
- 4. 飯前會幫忙擺放碗筷或端菜餚。
- 5. 飯後會幫忙清理餐具。
- 6. 協助維護家庭環境整潔。

如果以上事項多數都不是由孩子自己完成的，那麼在你抱怨孩子不主動幫忙做家事時，可以先培養孩子家務工作的能力與習慣。

● 培養孩子生活自理的能力

- ① 從物歸原處的習慣開始培養。
- ② 從個人生活技能的項目，如摺被子、整理書包做起，由簡而繁。
- ③ 想辦法激發孩子主動幫忙的意願，如鼓勵。
- ④ 先示範給孩子看，再由孩子自己做一次，指導的時候，要有耐心。
- ⑤ 提供學習環境，讓孩子有機會做家務（生活的經驗與模仿）。
- ⑥ 全家人一起列出家事清單，共同討論分工原則，訂定家事公約。

給家長的小叮嚀：

- ① 讓孩子做家務時，應依孩子年齡安排適合他們做的家務。
- ② 孩子在做家務的過程中可以感受到榮譽感，增強信心。
- ③ 無論孩子做得如何，多給予肯定與讚美，提升孩子做家務的樂趣。
- ④ 鼓勵孩子參與家務、學習分擔家務，全家動手做，體驗自己是家中一分子的感覺。
- ⑤ 切勿害怕孩子會搞得亂七八糟，而抱持「自己動手做比較快」的心態。
- ⑥ 做家務是一種習慣，習慣成自然，讓孩子學會生活的自理能力。

如何肯定或讚美我的孩子？



孩子自出生後，雖在成長的路程中有家長的陪伴，但在孩子成長過程中的一切仍舊充滿挑戰。對於孩子好的表現你能適時給予肯定或鼓勵嗎？

讓我們一起分析你和孩子的互動情形：

- 1. 我認為孩子好的行為表現，是應該要有的生活態度與自我要求。
- 2. 我相信不打不成器，孩子表現不如預期時，我會用嚴厲的方式來「教」孩子正確的行為。
- 3. 孩子受到挫敗時，我會要求孩子再接再厲，要更加努力。
- 4. 不管孩子是否有進步，只要沒有達到設定的標準就是失敗。
- 5. 我相信讚美孩子會寵壞孩子，使孩子滿足現況而不努力進步。

上述選項都是對孩子過度嚴厲的要求，將使孩子喪失信心，適時鼓勵、肯定及讚美你的孩子，孩子將在被肯定中找到自信。

● 肯定及讚美孩子時我的態度可以是：

- ① 即使孩子的表現未達預期標準，依然可以因孩子的努力及進步給予讚美和鼓勵。
- ② 賦予孩子責任，給孩子貢獻的機會，讓他有機會表現與學習。
- ③ 接納孩子的過失，多多肯定孩子的優良表現。
- ④ 給予孩子適當的期待，重視孩子的每個表現，但不做過度讚美。
- ⑤ 培養孩子以正向角度來看待人、事、物的態度，讓孩子在讚美中學會感激，從被鼓勵當中習得自信。

孩子的喜好與需求， 我了解嗎？



現代家長難為，管多了，孩子會叫：「其實你不懂我」；不管了，又怕他們會徬徨，甚至迷失自己，孩子的世界我真能懂嗎？

從下面的題目來分析我對孩子喜好與需求的了解：

1. 孩子最喜歡吃的食物是
2. 孩子最好的朋友是
3. 孩子最喜歡看的電視節目是

4. 孩子喜歡穿的衣服款式是
5. 孩子喜歡做的休閒活動是
6. 孩子最想要的禮物是
7. 孩子心目中理想的家長形象是
8. 孩子最感興趣的科目是
9. 孩子對自己未來的期望是

用心陪伴、用心觀察、用心溝通，孩子的心會與你更靠近。

每個孩子都是獨特的，有屬於個人的個性、喜好、需求，家長不應從成人的角度或社會的期望來要求孩子，而應花時間去了解孩子的愛好與志趣。

● 你可以這麼做：

- ① 用「眼」細看：觀察孩子的特質及其喜好的事物。
- ② 用「耳」聆聽：多和孩子聊天，傾聽孩子的需求。
- ③ 用「口」詢問：開口詢問孩子的想法，不擅做決定或質疑孩子。
- ④ 用「手」去做：列出孩子的需求與理想目標，陪孩子一起執行。
- ⑤ 用「心」感受：站在孩子的立場，體會孩子內心真正的想法。

小提醒：

了解孩子的喜好或需求時，應顧及孩子全面的需求，例如：生理上的需求（食物、健康）、心理上的需求（安全感、自信）及社會性的需求（愛與關懷）。

我的孩子為何對我說謊？



多數社會都視誠實為一個人極重要的美德，雖然已在孩子的教育上強調誠實的重要性，但許多孩子還是會說謊，到底孩子為何說謊？

先來分析看看孩子說謊的可能原因，是否曾有下列情形？

- 1. 想引起他人的注意與好感。
- 2. 曾經誠實認錯後，卻得到「責罵」，害怕說實話會再受到懲罰。
- 3. 為了逃避一些自己不想做的事。
- 4. 為了掩飾有問題的行為。

- 5. 事情未達家長、老師或自己的期待。
- 6. 同儕間的壓力或模仿。
- 7. 為避免麻煩，孩子學會隨口說謊，於是說謊就習以為常。

不論何種情形，以上都是孩子說謊的原因哦！

● 當孩子說謊時，該如何處理？

- ① 在孩子犯下錯誤或是無意間闖出一些禍後，以關心替代責罰，允許孩子有「犯錯」的權利。
- ② 讓孩子清楚知道說謊是不負責任的行為，也不是解決問題的好方式。
- ③ 發現孩子說謊時，應先了解孩子說謊的原因為何？積極傾聽、接納與同理心是最需要的親職策略。
- ④ 澄清孩子說謊原因後，可與孩子共同討論問題的解決策略，讓孩子明白不應以說謊試圖處理問題。
- ⑤ 適時傳達你的愛意，讓孩子獲得足夠的安全感，就不會因稍有差錯心生恐懼，而導致說謊企圖掩飾。
- ⑥ 身教重於言教，小心！千萬別讓自己成為孩子說謊的模仿對象。

小叮嚀：

改變原有的管教態度，採取尊重、民主的方式，以獲得孩子合作與信任，幫助他從迷途中慢慢找回自己。

我的孩子被霸凌了， 怎麼辦？



校園霸凌事件頻傳，你是否會擔心孩子在學校也會被人欺負。根據兒童福利聯盟文教基金會研究指出：校園霸凌事件以「言語霸凌（如嘲笑或取難聽的綽號）」和「關係霸凌（如遭受同學排擠）」最普遍。

如果你的孩子有以下的行為時，應該特別留意：

- 1. 顯現迷惘、沮喪、失落的神情。
- 2. 害怕上學或藉故不上學。
- 3. 對任何事情都興趣缺缺。

- 4. 曾表達過想自殺的念頭或有自殘的情況。
- 5. 不喜歡也不主動與其他相近年齡孩子互動。
- 6. 突然變得特別沉默、安靜或常有情緒不穩定、易怒的表現。
- 7. 身上有不明傷痕。
- 8. 零用錢常不夠用，藉故要錢或偷錢。

以上都可能是孩子遭受霸凌後會有的情況，當發現孩子有上述事項時，應該進一步了解原因並做適當的處理。

● 我可以怎麼做？

- ① 平時應與孩子建立良好親子關係，隨時關心孩子的反應。
- ② 發現孩子行為異於平常時，先安撫情緒，使其心情平靜，再了解事情始末，確認孩子是否遭受霸凌。
- ③ 當孩子告知被霸凌時，先給予孩子支持，以冷靜的態度處理事情，切忌衝動。
- ④ 家長不可因孩子受欺侮而表現出過度緊張與焦慮，或譏諷孩子膽怯懦弱，會增加孩子的不安。
- ⑤ 到學校了解情況，並請學校處理霸凌事件。
- ⑥ 陪孩子共同面對問題，與孩子透過對事件的討論，找到遭受霸凌的可能原因，共同尋找解決之道。
- ⑦ 持續關注孩子的身心狀態，必要時尋求諮商與輔導，協助孩子撫平心理創傷、重建信心。
- ⑧ 鼓勵孩子交朋友，以獲得夥伴的支持，減少受欺的機會。

孩子受到媒體負面的影響，怎麼辦？



現代的兒童在電視、網路媒體文化的環境中成長已是不爭的事實，媒體雖給孩子提供多元的文化刺激，增長兒童新事物與生活領域的認識，但無可諱言，媒體文化對兒童的認知發展、社會行為的學習，以及家庭生活也有著莫大的影響。因此，當孩子有以下情形時，應特別留意孩子是否遭受媒體的負面影響，如：

- 1. 愛看電視或沉迷網路，學校的課業日漸退步或毫無進展。
- 2. 對其他孩子常有攻擊的行為。
- 3. 對大人常以頂嘴的方式回話。
- 4. 常做惡夢。
- 5. 常模仿媒體中人物，如：語言、動作、穿著……等。

● 我可以怎麼做？

- ① 家長應充當孩子的「媒體守門員」。
- ② 建立媒體使用規劃：共同規劃媒體使用的時間、節目的選擇，國小的孩子最好一天不要超過 1~2 小時。
- ③ 設定家庭媒體內容的指引：幫助孩子選擇遊戲及相關優良節目。
- ④ 不要在孩子的房間擺設電視、放影機、光碟遊戲及電腦。
- ⑤ 從不同角度與孩子討論媒體的呈現，以建立正確的媒體觀念。

● 幫助孩子建立媒體識讀能力，以減少不良媒體的影響，因此，孩子應學習到：

- ① 媒體的訊息不一定全部屬實。
- ② 不同的媒體會使用不同的方式傳達訊息。
- ③ 同一個媒體訊息，會因不同的人而有不同的解讀。
- ④ 媒體訊息有自己的價值及觀點，不一定是正確或客觀。

● 你知道何處有優質的網站可提供給孩子嗎？可參考以下的資訊：

行政院兒童 e 樂園 / 教育部全國閱讀推動與圖書管理系統網 / 文化部兒童文化館 / 財團法人媒體識讀教育基金會

我的孩子對時間的管理沒有觀念，該怎麼辦？



孩子已經國小三、四年級，但為何做事總是漫不經心、慢半拍，有時真是等到快讓身為家長的你都抓狂了呢？

在家中，下列哪些狀況貼近目前孩子的情形？

- 1. 回家功課總是寫半天，從放學回家寫到夜晚也沒寫完。
- 2. 每天早上總是睡過頭，叫了半天也不起床，因此常常遲到。

- 3. 做事總是慢吞吞，如吃飯、收東西、洗澡等，總要讓家長三催四請才能完成。
- 4. 每次總是等到要出門了，才要換衣服、上廁所或拖拖拉拉，惹得家長火冒三丈。
- 5. 放長假，總要拖到最後關頭才開始寫作業，常使身為家長的你緊張不已。

生氣無法解決問題，了解原因、面對問題，陪伴孩子建立時間管理的觀念，方為上策。

● 我可以怎麼做來建立孩子的時間觀念？

- ① 家長對孩子要有耐心，因孩子的發展與表現，本來就不像成人般的成熟，家長應站在孩子的立場同理孩子。
- ② 針對孩子做事慢半拍的原因進行了解，並提供適當的協助。如若為注意力不集中所致，可尋求專業的協助。
- ③ 讓孩子為拖拖拉拉付出代價。如孩子總是賴床，家長可以讓孩子體驗因賴床，上學遲到，被學校懲罰的後果。孩子在體會到慢吞吞的後果後，自然會調整自己的態度與行為。
- ④ 家長可以鼓勵，取代催促及罵孩子。且當孩子有加速在做事情時，家長不妨給孩子稱讚或獎勵。
- ⑤ 讓孩子能享有掌握空閒時間的支配權。如孩子若能在與家長約定的時間內寫完作業，家長可讓孩子運用剩下的時間做自己想做的事，如此讓孩子覺得加快完成作業，對自己是有所助益。

我該如何和孩子談性別的議題？



這個階段的孩子即將邁入青春期，但受到社會文化影響，很多家長會覺得和孩子談性與性別是很尷尬的事，因此選擇不和孩子談論。只是，這樣避而不談真的好嗎？

就讓我們先來檢視以下青春期孩子常見的處境：

- 1. 青春期的性發展會讓孩子感到混亂、慌張，甚至是不安。
- 2. 青春期的生理轉變會讓孩子對自己與他人的身體感到好奇。
- 3. 這階段的孩子對於自己與他人的性別特質會特別敏感，容易感到自卑或擔心被嘲笑，或出現排擠或嘲笑他人的情況。

- 4. 孩子會因為覺察到家長迴避或拒絕討論性別議題的態度，而不知道該如何向家長談論或諮詢。
- 5. 社會、同儕、報章電視和網路媒體，充斥著許多不正確的資訊，容易造成孩子錯誤的觀念。

以上這些常見的處境，說明了性發展不只是生理上的發展，同時也涉及孩子的「心理」及「人際」層面。家長除了分享生理上性發展的知識，更應該透過價值觀的引導，幫助孩子發展出肯定自我與尊重他人的性別觀念。

● 和孩子談談性別，我可以這麼做：

- ① 了解自己並不需要是性別教育的專家才可以和孩子談性，只需要成為孩子願意主動諮詢、願意一起學習的好夥伴就好。
 - ② 當孩子提出無法立即回答的疑問時，參考下方網路資源，建立自己對性別的正確知識與價值觀。
 - ③ 練習大方地用正確專有名詞和孩子談性器官，並以正向開放的態度和孩子談性。
 - ④ 同理孩子可能因性發展而產生混亂感受，給予必要的支持與關懷。
 - ⑤ 提醒孩子性的發展在每個人身上有個別差異。
 - ⑥ 發現孩子有不正確或不適當的性別態度時，應當溫和地導正。
- 可參考相關網站：[青少年好漾館 - 國民健康署健康九九網站](#) / [教育部性別平等教育全球資訊網](#) / [台灣性別平等教育協會](#)

我該如何讓孩子 了解每個家庭的差異性？



根據主計處調查，過去 10 年核心家庭占比降到新低，單親家庭、非典型折衷家庭、候鳥家庭、隔代教養家庭等呈現增加的趨勢。亦即，家庭型態變得多元，家人間的互動模式及人際間的互動也與傳統社會大相逕庭。因此了解並尊重與自己不同樣貌的家庭是社會成員應有的素養，而從小培養孩子的正確觀念更是刻不容緩。

下列的狀況，是否發生在家中？

- 1. 家中無論發生什麼事都不會告知孩子，因為孩子還小。
- 2. 家中經濟有狀況時，只要求孩子改變用錢方式，但不告知真實困境。
- 3. 若有特殊病患家人，多以無奈且不面對的方式迴避此問題。

孩子是否也有以下情況？

- 1. 孩子常會爭執：「為什麼我同學可以買，我就不能買？」或「同學可以做的事，我為什麼不能做？」
- 2. 孩子會嘲笑班上某些同學的家庭狀況，如只有一位家長，或家長非本國籍時。
- 3. 孩子認為家庭中都有父母才會是正常的家庭。
- 4. 孩子有時會說一些不適切的玩笑，如開玩笑對象是同學家中有特殊需要照顧的家人。

如果你有勾選上述選項，可能要適時調整與因應。

● 邁向健康家庭，家長可以這麼做：

- ① 面對壓力與衝突事件時，與配偶充分溝通了解彼此觀點，減少衝突累積的負面情緒。
- ② 學習欣賞與關愛，為家人的付出表示感謝，為家人的成就表示喝采。
- ③ 學習了解自己家庭的特色，使用積極、建設性的言語，來祝福、鼓勵孩子，以協助孩子建立健康的自我形象。
- ④ 遇到壓力及危機時，應告知孩子，家人同心協力共同分擔責任，來解決困難。
- ⑤ 運用家族、社區、社會網絡資源，以獲得情緒訊息或實質上的支持。
- ⑥ 應讓孩子理解不論是單親家庭、隔代家庭、新住民家庭等，在家中家長與孩子有正向的良好互動及關係，就是健康家庭。
- ⑦ 當發現其他同學有弱勢或特殊疾病的家人時，應讓孩子學習關懷及給予必要協助，培養孩子的同理心。

我應如何增加陪伴 孩子的品質？



研究發現，家長的陪伴有助於穩定孩子的情緒，提升其心理安全感，並能增強學習動機。然而現代家長多半忙於工作，與孩子相處的時間十分有限，因此陪伴的品質就顯得格外重要。

想想看，你和孩子相處時都在做些什麼？

- 1. 家長每晚下班，回家簽完聯絡簿已累癱，根本沒力氣跟孩子說話。

- 2. 親子對話的內容多半是「功課寫了沒？」「考試得幾分？」少問「今天開心嗎？」「你在學校玩了些什麼？」
- 3. 家長待在客廳看電視，孩子關在房間做功課。
- 4. 家長這頭滑手機，孩子那頭玩平板，親子處在同一時空的平行世界。
- 5. 家長一週休假勤補眠，親子整天宅在家。

以上情形代表家長陪伴孩子的時間不足、品質也欠佳！以下方法教你如何掌握家人相處的點滴時刻，創造「質量兼具」的親子好時光。

● 當親子同在一起，其快樂無比

- ① 上學和放學的路上是孩子面臨環境轉換的緩衝時段，家長可利用接送過程的相處片刻，協助孩子做好心情調適，如送孩子上學時分享彼此今天的計畫，接孩子回家時聊聊一天的生活或特別的事件。
- ② 餐桌是凝聚家人情感的場域，也是傳遞關懷的重要平台，家長應盡可能陪孩子吃飯，用餐時多聊些輕鬆的話題，營造愉快的互動氛圍。
- ③ 家長常因忙於家務而壓縮與孩子相處的時間，其實提供孩子參與家事的機會（如跟孩子一起準備晚餐、整理衣物、照顧寵物等），既可培養其生活能力，也是親子交流溝通、培養感情的好時機。
- ④ 除了吃飯、睡覺、做功課，家長可在日常作息中安排有益孩子身心發展的親子活動，如全家一起看電影、玩桌遊、做運動等，透過輕鬆愉快的共玩共學，達到優質陪伴的目的。

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

我和我的孩子：一本給家長的手冊 / 國立空中大學健康家庭研究中心編撰 .

-- 二版 .-- 臺北市：教育部，民 109.08

冊； 公分

ISBN 978-986-5460-07-5(全套：平裝)

1. 親職教育 2. 教育輔導 3. 小學生

528.2

109010518

我和我的孩子：一本給家長的手冊

總編輯：唐先梅、周麗端

主編：王以仁、陳若琳、鄭淑子

執行編輯：吳志文、李青芬、林立維、林慧芬、陳姣伶

總策畫：林立維、汪威銘

編撰人員：王淑美、江芳枝、吳惠珍、洪慧貞、胡玉寬、殷家慧、許瑜珍、葉癸汾

(依姓氏筆畫為序)

封面設計、插畫：陳建霖、鹹水文化製作

發行機關：教育部

地址：臺北市中正區中山南路 5 號

網址：<http://www.edu.tw>

電話：02-7736-6666 (代表號)

編撰單位：國立空中大學健康家庭研究中心

地址：新北市蘆洲區中正路 172 號

出版年月：109 年 8 月

版次：109 年 8 月二版三刷

其他類型出版品說明：本書同時登載於教育部網站 / 終身教育司 / 出版品

定價：新臺幣 100 元

展售處：五南文化廣場

地址：臺中市中山路 6 號，電話：04-22260330 # 820、821

國家書店松江門市 (秀威資訊科技公司)

地址：臺北市松江路 209 號，電話：02-25180207 # 17

國家教育研究院教育資源及出版中心

地址：臺北市和平東路一段 181 號，電話：02-33225558 # 173

三民書局

地址：臺北市重慶南路一段 61 號，電話：02-23617511 # 114

教育部員工消費合作社

地址：臺北市中山南路 5 號，電話：02-77366054

GPN：1010901027

ISBN：978-986-5460-07-5

著作財產權人：教育部

本著作係採用創用 CC「姓名標示 - 非商業性 - 禁止改作」3.0 版

台灣授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>



孩子的成長只有一次，稍縱即逝， 親子互動時光是無可取代的！

- 從與孩子相處中學習成長，才是稱職家長的不二法門
- 協助家長在親職的路上有所依循，讓孩子的成長更健康快樂

對介於較年幼常常弄不清楚狀況的低年級，與準備進入青春期的高年級學童間的中年級孩子而言，也有他們需要面對的成長課題，家長們可以怎麼做來幫助孩子成長更順利呢？



教育部 發行
臺北市中正區中山南路 5 號

國立空中大學健康家庭研究中心 編撰
新北市蘆洲區中正路 172 號

ISBN 978-986-5460-07-5



9 789865 460075 >

GPN 1010901027
定價 NT \$100 元