



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

我和我的孩子-高年級





善用3C，幸福3T

Reading together 共讀 Playing together 同樂 Running together 一起動一動

值日生：15.16



判斷孩子是否電玩成癮，可參考下列情形：

- 謊報玩3C、電玩的時間，玩的時間減少就會煩躁不安
- 該做的事或功課都沒做，只顧著玩
- 需要更多的時間和金錢，為了玩3C、電玩而偷竊金錢
- 透過玩3C、電玩來逃避問題



善用3C，幸福3T



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

Reading together 共讀 Playing together 同樂 Running together 一起動一動

值日生：15.16



陪伴孩子一起學習善用3C

- 以身作則-自律使用3C產品
- 明確規則-3C產品擺放家中公共空間
- 討論並訂定使用3C產品的時間與內容
- 交流互動-規劃休閒活動，陪伴孩子培養其他興趣
- 共同學習-與孩子一起學習如何有效的使用3C產品



陪伴孩子談「情」說「愛」



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

傾聽陪伴，學習尊重

青少年期的孩子情竇初開，是非常自然的趨勢，若只是一味地閃避或過份嚴格禁止



有可能令孩子變得缺乏自信、感到羞恥



迫使孩子偷偷的自行探索，造成更大風險

陪伴孩子談「情」說「愛」



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

傾聽陪伴，學習尊重

建議家長可以試著這樣做：



溝通傾聽-坦誠溝通，肯定孩子的改變與努力

從流行時事開啟話題，聆聽孩子想法



正確觀念-共讀適合孩子年齡的情感、性別教育書籍

幫助孩子建立身體界線與身體自主權的概念



建立自信-給予孩子鼓勵和支持，建立自信和自尊心

讀懂孩子叛逆，學會尊重孩子



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

權威是溝通的障礙物，了解與尊重孩子是捷徑

孩子進入高年級可能的行為樣態



對事情比較有自己的想法



孩子變得愛發脾氣，常頂嘴，喜歡標新立異

讀懂孩子叛逆，學會尊重孩子

權威是溝通的障礙物，了解與尊重孩子是捷徑

提醒家長可以這樣引導孩子



溝通理解：改變不一定是變壞，不急著論斷或批判孩子

親子意見不同時，引導孩子表達想法



明確規矩：尊重孩子，協助孩子表現正向適當的行為

幫助孩子建立自律和責任心



尋求協助：親子互動出現困境，尋求資源專業協助

讀懂孩子叛逆，學會尊重孩子



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

CRC兒童權利公約-孩子有權利表達自己的意見

總覺得和孩子溝通頻率對不上

孩子越來越少跟你聊他的事情

親子溝通無障礙，家長可以怎麼做：



真心傾聽-接受並同理孩子的想法

專心的注視及聆聽孩子說話



尊重孩子-避免用說教及訓誡方式與孩子溝通

不強迫孩子單向接受家長意見



營造情境-安排時間增加親子互動機會

找到共同話題，讓孩子願意主動談心分享





放心讓孩子飛



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

放手不是放棄，有些路讓孩子自己走

家長要做個「放風箏的舵手」，孩子才能安心飛翔



循序漸進-從簡單的事開始放手

調適自己的心態，將擔心化為祝福的心

提供支持-提供孩子能做出良好決策的支持和指導

孩子嘗試獨立的行為表現時，鼓勵並信任孩子

適度放手-不要勉強孩子一定要遵照家長的看法

放手讓你發現，孩子比想像中更有能力





目錄

我的孩子「轉大人」，我該做些什麼？	8	我的孩子沉迷 3C 產品，怎麼辦？	30
我的孩子情竇初開了，怎麼辦？	12	如何協助孩子規劃個人生涯？	32
如何幫助孩子做抉擇？	14	與孩子分享生活點滴是重要的嗎？	34
如何協助孩子紓解生活中的壓力？	16	我的孩子進入叛逆期了，怎麼辦？	36
孩子需要有自己的隱私嗎？	18	我擔心孩子受到同學不良的影響？	38
如何培養孩子挫折容忍的能力？	20	如何教導孩子避免遭受「毒害」？	40
為什麼總和孩子說不上話？	22	如何培養孩子為他人服務的精神？	42
我常拿孩子和別人做比較嗎？	24	我想知道有那些增進親子互動的活動？	44
我真的可以放心讓孩子飛嗎？	26	如何培養孩子與祖父母互動的能力？	46
我的孩子為什麼不再跟我談很多事？	28	如何協助孩子進入國中的準備？	48

手冊內容完整版

參考資料：
我和我的孩子~一本給家長的手冊高年級(教育部
家庭教育資源網)