



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

我和我的孩子-中年級



培養孩子情緒管理的能力



我的孩子有這些狀況嗎？



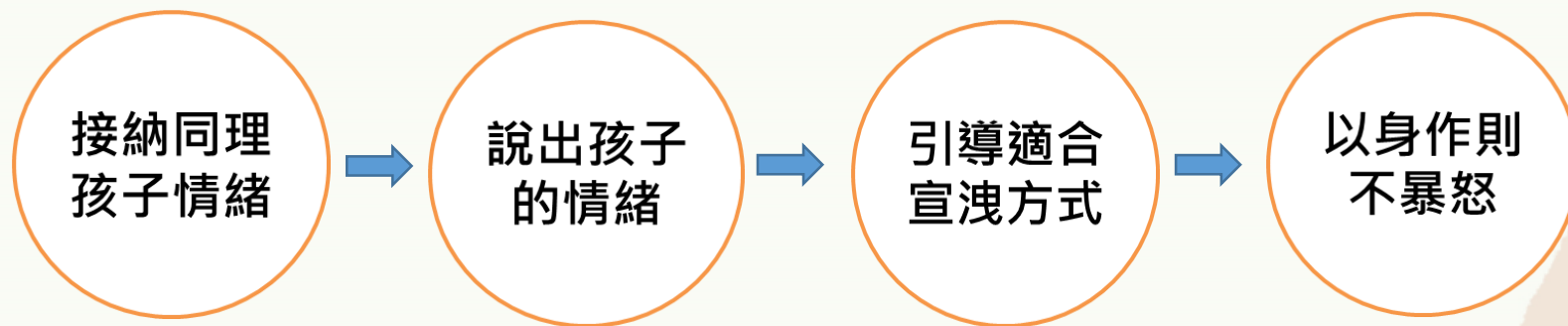
情緒變化大，不如意就生氣



不會用平穩語言表達情緒

練習情緒管理的步驟

- 1 學會管理自己情緒的孩子，將來會懂得自我激勵，更能體察別人情緒。
- 2 請家長當孩子的情緒教練，引導孩子面對情緒。





全家的事，全家動起來

平時可以讓孩子做簡單的家務

- 1 自己收拾書包、玩具、打掃自己的空間。
- 2 時間到了自己起床、穿衣服。
- 3 吃飯時間幫忙準備碗筷與清理。
- 4 協助環境整潔(掃地、倒垃圾)。





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

全家的事，全家動起來

帶著孩子練習生活自理

- 1 簡單工作，示範加練習。
- 2 假日練習，有趣不急促。
- 3 同理孩子，接受不完美。
- 4 鼓勵孩子，增強自信心。
- 5 全家的事，全家動起來。



★面對霸凌三大步驟 → 支持-處理-修復

霸凌事件 冷靜面對



發現異常先安撫後再確認

- 先安撫自己和孩子的情緒，讓心情平靜。
- 了解事情始末，確認是否遭受霸凌。

支持



態度不焦慮且不嘲諷

- 過度緊張與焦慮，譏諷孩子懦弱，會增加孩子心理的不安。



★面對霸凌三大步驟 → 支持-處理-修復

霸凌事件 冷靜面對



向學校反映並由學校處理

- 校園霸凌事件有標準處理流程SOP，依規定處理，明確有保障。

處理



面對問題找原因共同解決

- 與孩子討論，找到遭受霸凌的原因，共同尋找解決之道。



★面對霸凌三大步驟 → 支持-處理-修復

霸凌事件 冷靜面對



關心孩子陪伴輔導增信心

- 關注孩子的身心狀態，必要時尋求諮商與輔導。



鼓勵孩子健康交友找夥伴

- 培養孩子社交技巧，改善交友情況。

修復



時間管理有概念



持續練習建立孩子的時間觀念：

- 1 放鬆心情面對：**
理解孩子發展狀況，本來就有可能動作比較慢。
- 2 讓孩子對自己負責：**
例如:若孩子總是賴床，讓孩子體驗因賴床可能產生如上學遲到等後果，藉此調整自己的態度與行為。
- 3 讓孩子幫自己計畫：**
讓孩子能掌握短期時間分配權，提前完成可以有獎勵。
- 4 陪伴孩子一起計畫：**
陪伴孩子規劃長期性的計畫，並進行分段檢核。
- 5 如果發現可能是注意力問題，建議尋求專業協助。**



理性溝通幸福家庭

家庭經常爭吵的類型，孩子可能會產生不同的行為表現



爭吵類型	孩子行為表現
一、相互責難型： 1.經常在孩子面前劇烈爭吵。 2.常當著孩子面前，因孩子的問題起衝突。	1.易怒、學會爭吵、無所適從、投機取巧、不安或焦慮。 2.自覺罪惡感、被忽略感、被遺棄感或過分依賴。
二、冷戰型： 經常用冷戰方式處理家庭衝突。	隱忍問題、沮喪、焦慮、好鬥或反抗。
三、暴力型： 在爭執的時候，會有肢體衝突。	缺乏安全感、不專心、退縮、挑釁、模仿暴力動作、抑鬱或同儕關係緊繃。



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

家庭內有效的溝通原則

家長學會理性溝通 孩子才有好心情



家人之間不要吝惜讚美

我們經常對家人的好，感到習以為常。若能練習表達感謝、真好，將能啟動家庭內的正向循環。



「聽」比「說」更重要

家是避風港，家人其實需要的是陪伴與關懷，當面對事情時聽聽家人的聲音，比給現實的批評或建議更有效。

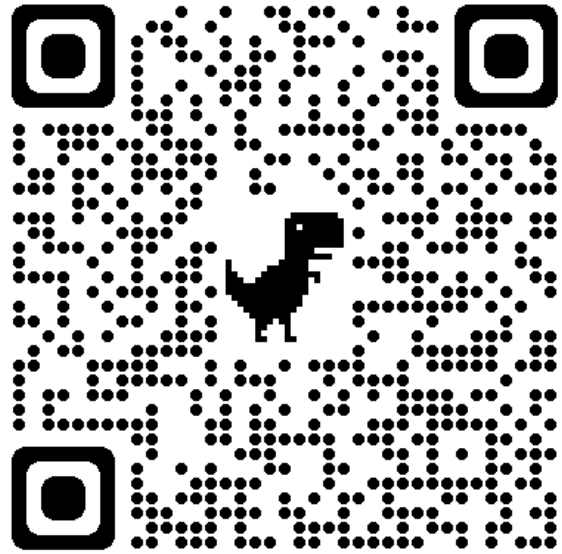


有情緒時暫時離開現場

如果發現自己情緒高張，為避免引發更大的衝突，建議雙方約定暫時冷靜。



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



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-中年級([教育部家庭教育資源網](#))

