

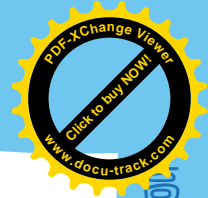
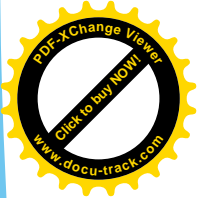
我常拿孩子做比較嗎？



家長都希望自己的孩子是優秀的，常會在不知不覺就拿孩子與其他人做比較，然而這樣的心態與方式往往易造成子女沉重的壓力與負面的自我評價，所以首先要了解自己是否也是個愛做比較的父母？

- 1. 我會將自己的幾個孩子相互做比較。
- 2. 我曾對孩子說：「你看看那個誰誰誰那麼優秀，你怎麼不多學學」。
- 3. 我曾說：為什麼班上其他同學都進步了，只有你沒有進步？
- 4. 我曾說：為什麼別人做得到，你做不到？

拿孩子做比較並不是一種激勵孩子的好方法，反而引起孩子負面的感受。



拿孩子做比較可能的影響：

你可能會認為有比較才有競爭，這樣才能激起孩子的戰鬥力，但比較之後的結果有時候不見得是你所預期的，反而讓孩子因為長期處於和他人比較下，而感到挫敗，進而會有許多的負面影響，如：

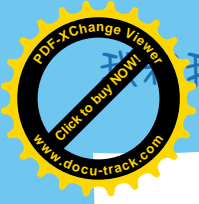
1. 打擊孩子的自信心。
2. 讓孩子誤以為只有自己表現符合期待時才會被喜歡。
3. 養成孩子凡事都要爭贏的心態。
4. 造成手足間的紛爭與情感的破壞。
5. 增加親子關係的緊張。
6. 孩子可能為了達到期望，而使用不適當手段。

我應該怎麼辦？

事實上「比較」不見得都是不好的，重點在於怎麼比較？和誰做比較？家長可以採取的具體方式是：

1. 「拿孩子和他自己比較」：當孩子和自己競爭，成效顯而易見。
2. 比較對象是「孩子喜歡的模範」：孩子會為了向楷模看齊，而更加努力。





我真的可以放心讓孩子飛嗎？



為人父母都怕孩子跌倒、受傷，要父母學會放手，讓孩子學習獨立，實非易事。你做好放心讓孩子飛的準備了嗎？

- 1. 當孩子面對新事物時，我會盡可能陪在他身邊。
- 2. 擔心孩子受到傷害，禁止孩子做冒險的事。
- 3. 孩子所有的行為舉止都要在我的視線內。
- 4. 孩子心智尚未成熟，父母有責任為孩子設想與安排。
- 5. 這些事對孩子來說太難了，我不放心讓他自己做。

「父母放心，孩子才能安心飛翔」，父母應該學習不要緊抓著孩子不放，而是從旁協助他、祝福他，讓孩子開心迎接成長與蛻變。

父母要做個「放風箏的舵手」，依照孩子發展的過程，漸進的放長線，如同風箏一樣，線放得越長，孩子就越能自在的飛翔。

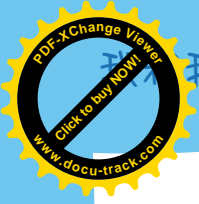


放心讓孩子飛翔，我可以這麼做：

1. 調適自己的心態，將擔心化為祝福的心。
2. 從簡單的事開始放手，你會發現孩子比想像中的更有能力。
3. 不要勉強孩子一定遵從父母的看法。
4. 當孩子要求在作息、服裝、交友…等事情有更多選擇時，父母可適度的放手。
5. 當孩子嘗試獨立的行為表現時，父母應鼓勵並充分信任孩子。



～放手不等於放棄，放手除了要練習更需要時間～



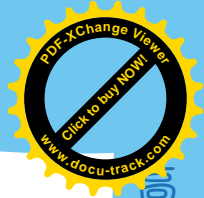
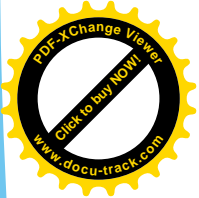
我的孩子為什麼不再跟我談很多事？



當孩子進入高年級之後，你可能會發現孩子不像從前，回家後總是有說不完的話，有時好像變得不太愛說話。當發現孩子不再像以前一樣跟我說好多話或不願與我溝通時，請先試著自問是否有以下的看法與行為？

- 我認為孩子要「多聽少說」才能多學習。
- 我認為太尊重孩子的意見，孩子就會要求愈來愈多。
- 我認為親子之間若有不同意見，就應當以父母的意見為主。
- 我認為溝通就是說服孩子放棄不成熟的想法。
- 我認為孩子的觀念若有偏差，就應予駁斥、批評。

過度的強調以上的想法，將會使孩子不願與你談很多事。



想與子女溝通就應先了解他們的喜好，像是~

1. 他喜歡的歌、遊戲。
2. 他喜歡的電視節目。
3. 他的好朋友是誰。
4. 他長大後要成為一位什麼樣的人。
5. 他最想去的地方是哪裡。



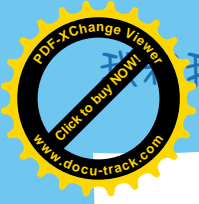
你還可以怎麼做？

1. 從孩子喜好的課題開始溝通。
2. 「敞開心胸」傾聽孩子說話，不刻意加入自己的分析、意見。
3. 學習表達自我感覺，讓孩子了解家長的態度，進而學習體諒。
4. 若要拒絕孩子時，應先澄清不是因自己的情緒而拒絕孩子，並讓孩子提出申訴的機會。

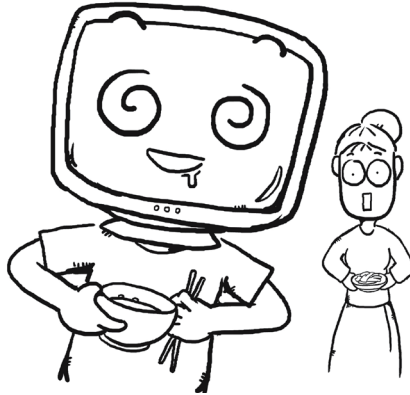


有哪些是可運用的溝通方式？

1. 卡片留言單
2. 電子郵件
3. 網路即時通
4. 手機簡訊



我的孩子沉迷電腦，怎麼辦？



孩子沉迷電腦是現代家長常感到困擾的問題，抑制孩子上網的行為也是家長第一時間的常見反應。但是這樣的做法，不僅無法改變孩子行為，更易引發嚴重的親子衝突與疏離。

我們可以先檢視孩子是否真的有網路成癮的情形：

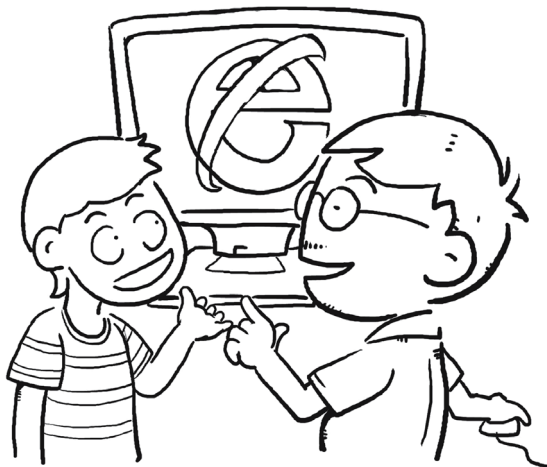
- 我的孩子曾多次努力想減少使用網路，但沒有成功。
- 我的孩子在下線後仍繼續談論著上網時的情形。
- 當減少或是停止孩子使用網路，他會覺得沮喪或是脾氣易躁。
- 孩子花費在網路上的時間常比原先約定時間還要長。
- 我的孩子會為了上網而影響課業的學習以及與同學朋友的互動。
- 我的孩子曾為了隱瞞上網，而向家人或朋友說謊。

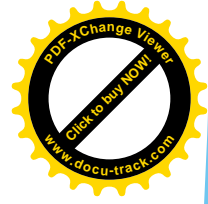
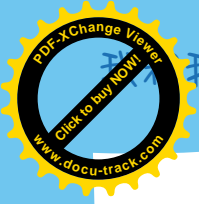
只要符合其中4~5項，如果再加上每週上網時間超過40小時，大概就可以確定患有「網路成癮症」。



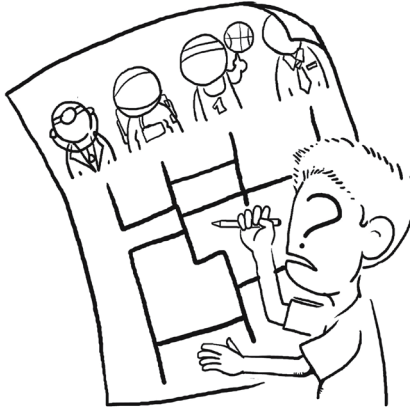
你可以這麼做！

1. 協助孩子擴展多元的人際互動關係，以降低他們對電腦的過度依賴。
2. 教導孩子規劃時間以紓解生活壓力。
3. 與孩子訂立上網規範，並將電腦擺放在家中公共場所，家長才能清楚了解孩子的使用狀況。
4. 與孩子共同選擇有益的電玩，孩子可透過遊戲一邊學習一邊玩。
5. 陪孩子玩電腦，除可掌握他玩電腦遊戲的類型，又可促進親子間的親密感及擁有共同話題。
6. 可規劃多樣化的休閒活動，讓孩子從中培養出其他的興趣。





如何協助孩子規劃個人生涯？



孩子未來要走什麼樣的路、朝哪個方向發展，身為家長者難免會掛心，乃至於擔憂孩子未來的出路、職業。你是否也有同樣的想法呢？有關孩子個人生涯規劃，先來檢視你會怎麼做？

- 1. 希望孩子能延續我的職業或興趣。
- 2. 孩子還搞不清楚自己的志向，由家長為他們做決定最適合。
- 3. 興趣不能當飯吃，為了孩子的未來，還是努力讀書最重要。
- 4. 孩子學習才藝，是為了他的未來著想，不一定需符合他的興趣。
- 5. 若孩子想從事的行業與我的期望不同，我會盡力改變他。

若你勾選以上大部分的選項，請留意，你已幫孩子做太多的決定，或剝奪孩子許多的選擇了，你應將決定權與機會還給孩子。

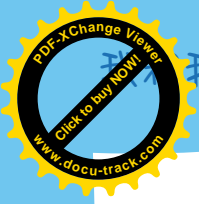


你可以這樣協助孩子作生涯規劃

1. 應以孩子為本位考量而非遷就家長的期望。
2. 家長可提供多元資訊，陪同孩子一起探索各類職業，確立性向。
3. 幫助孩子釐清幻想與實際的差距，以建立自己能力可及的人生目標。
4. 給予孩子多方面的學習機會、多方的嘗試，以能及早確立生涯方向。
5. 鼓勵孩子從小目標做起，用漸進的方式來達成目標。

孩子任何一個方向的發展都是可能的、可貴的、可行的，請勿輕忽任何一點蛛絲馬跡。





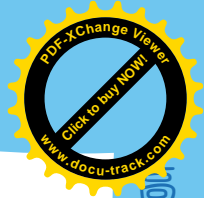
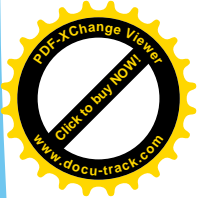
與孩子分享生活經驗是重要的嗎？



以臺灣現況而言，不僅大人工作忙、孩子也忙著各項學習，全家人可以共同聚在一起的時刻少之又少。在家庭中，下列哪些生活狀況是較貼近你與孩子的互動情形？

- 1. 孩子放學後到安親、課輔班，回家後我就不必看孩子的功課了。
- 2. 上一天的班，回到家已經沒有力氣陪孩子了。
- 3. 孩子時常抱怨沒有人陪，但為了生計自己也覺得很無奈。
- 4. 假日時，大人常需要休息，很少全家外出休閒。
- 5. 平日回到家，孩子忙課業，大人忙家務，很少有長時間的說話。

孩子的成長只有一次，錯過了再也無法彌補，即使再「忙」、再「累」都要撥出時間與孩子互動。

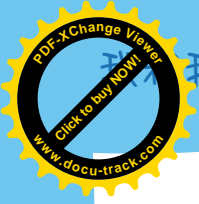


我可以怎麼做來增加家人間的共處時光？

1. 盡量不要將職場業務帶回家，必要時，也應先關心或問候一下家人。
2. 盡量在星期例假日時，安排全家一起的活動。
3. 工作忙碌無法陪伴孩子時，可與配偶協調陪伴孩子的時間。
4. 為家人準備一個共處時間，比如：家庭閱讀日、電影欣賞日、心情分享日…等等。
5. 邀孩子一同做家事，從中與孩子分享生活經驗。

透過輕鬆、愉快的談話，經常與孩子討論或分享生活中、學校裡、工作上的點點滴滴，是建立親子良好互動的關鍵，更是傳遞價值與期許的橋樑。





我的孩子進入叛逆期了，怎麼辦？



孩子進入高年級，對於事情比較有自己的想法，有時也覺得孩子變得愛發脾氣、常頂嘴，難道是孩子進入青春期了嗎？就讓我們來做個檢視，了解孩子在青春期可能的行為改變。

- 1. 衣著打扮喜歡標新立異、跟隨潮流。
- 2. 容易被激怒，情緒變化極端，愛吹牛、沮喪。
- 3. 不喜歡大人問東問西，容易感到厭煩，態度很無禮。
- 4. 常覺得長輩過度的關懷、叮嚀很煩人、囉嗦。
- 5. 同儕說的話比父母說的話還重要。
- 6. 作息改變，常常上網和同學、網友聊天，有時甚至會晚回家。
- 7. 容易受到朋友的煽動、衝動行事。
- 8. 偷偷做不被允許的事，如：抽菸、上網咖…等。

如果你的孩子有以上的行為變化，不要一味苛責或要求，而應去了解孩子行為背後的原因。

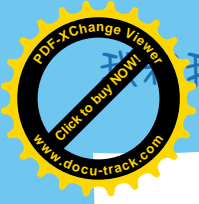


進入青春期的孩子因賀爾蒙分泌可能影響其行為表現或思考，這時，我可以怎麼做？

1. 家長應了解進入青春期的孩子，體內的荷爾蒙分泌可能會影響孩子的行為。
2. 當親子間出現不同意見與想法時，應引導孩子表達他的想法。
3. 當孩子有特別的行為反應時，不要急著論斷或批判他/她。
4. 可從孩子的朋友、老師處了解孩子的改變不一定是變壞。
5. 當孩子為了得到同儕的認同而有所改變，要包容他，並協助他適當行為的表現。
6. 親子互動關係若出現困境時，可尋求資源協助，例如：孩子熟悉的長輩、學校老師、家庭教育中心的諮詢專線…等。

大人的權威是溝通的障礙物，了解與尊重孩子是溝通的捷徑。





我擔心孩子受到同學不良的影響？

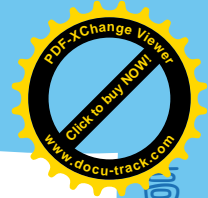
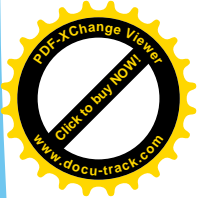


當孩子進入國小高年級後，你可能發現同學的影響越來越大，如果孩子結交不好的同學或朋友該怎麼辦？

想一想我不喜歡孩子朋友的原因是什麼？

- 穿著打扮較屬奇裝異服。
- 使用的語言或表達方式較粗魯。
- 學業成績不好。
- 家長的家世背景不好。
- 有偷竊、吸煙、說謊等不好的行為。
- 時常翹課與逃家。

奇特的穿著與說話方式是青少年特有的次文化，家長無需過於緊張，學業成績與家世背景也不應過度被強調，只要不影響健康與安全，適度的尊重與信任是和諧親子關係的重要關鍵。

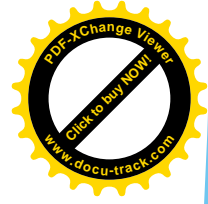
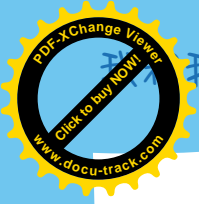


你可以怎麼做

1. 可請孩子的同學來家裡玩，以了解孩子跟哪些朋友在一起。
2. 多跟學校老師聯絡，了解孩子在學校的情形。
3. 跟孩子的朋友或同學多接近，可了解孩子的想法。
4. 多蒐集一些現在青少年的流行資訊，較能貼近孩子的心。
5. 教導孩子了解「損友」包含了愛玩的、懶散的、翹課的、暴力的、喜歡搬弄是非的、沈迷於不當遊樂的朋友，讓孩子自我警惕，避免結交損友。
6. 安排參加成長營活動，加強孩子觀念的導正及價值的澄清。

關心孩子的交友情形，
是避免孩子誤交損友的第一步！





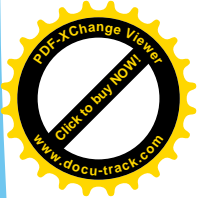
如何教導孩子避免遭受「毒害」？



相關的研究均證實香菸、毒品、酒精等對人體將造成損害，高年級階段的孩子正處於兒童與青少年的轉換時期，可能會因同儕的影響或孩子意志不堅定，極易陷入「毒害」的泥沼。現在請你檢視一下你的孩子是否有以下的情況？

- 1. 在孩子身上、衣服或說話時有聞到菸味。
- 2. 發現孩子偷藏香菸，或吸食的毒品與用具。
- 3. 眼神渙散、注意力不集中、食慾不佳、脾氣暴躁。
- 4. 個人的情緒、態度、習慣突然地改變。
- 5. 人際適應能力減退，學習興趣降低。
- 6. 零用錢很快就用完，並要求再多給，或想辦法多要錢。

如果你發現孩子有以上的症狀，那麼你應該要多留意，也許他已經不小心接觸到對他有有害的物質。



孩子接觸不良物質的可能原因：

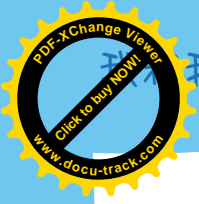
1. 家人或親戚有吸菸、喝酒的習慣，孩子有樣學樣。
2. 基於好奇及「嚐試看看不會怎麼樣」的心理。
3. 不良分子混入校園，以有害物質控制學生加入幫派。
4. 因同儕的壓力，害怕不這麼做會被排擠。
5. 涉足不良場所。
6. 受到媒體負面的影響。



如何避免孩子接觸到不良物質？

1. 家長與孩子共同強化毒害知識，理解可能造成的危害。
2. 了解孩子的交友情況，關心孩子的生活。
3. 利用新聞報導，適時機會教育。
4. 勸導孩子不涉足不良場所。
5. 告訴孩子無論朋友如何勸說，要明確地、堅定地說「不」。
6. 教導孩子善用好奇心，不要以身試毒。
7. 當發現孩子接觸菸、酒、毒品時，應試著了解原因，引導脫離險境，必要時應尋求協助。





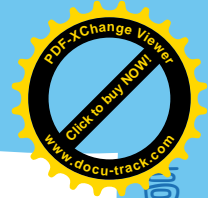
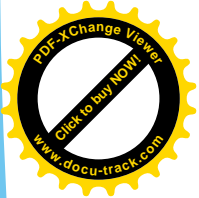
如何培養孩子為他人服務的精神？



我們都知道人際間若能透過彼此合作、相互協助、為他人服務的模式，生活中的事件或困境常能得到較好處理或結果。先來檢視你的孩子是否已經具有幫助他人的行為表現：

- 1. 很少關心家人，當家人需要幫忙時也甚少主動協助。
- 2. 自己喜歡的玩具或食物常占為己有，不會與人分享。
- 3. 只專心於課業，不認為家事與自己有關。
- 4. 只對自己感興趣的事很熱衷，不感興趣者則漠不關心。
- 5. 對班上、學校、社區等公共事務漠不關心。

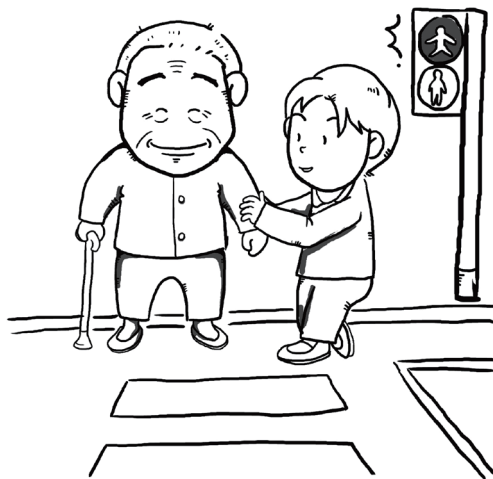
若你勾選以上大部分選項，你的孩子似乎只關心自身的事情，此時應培養孩子為他人付出、服務的精神。

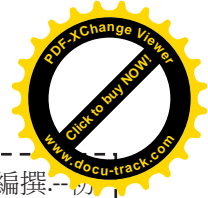
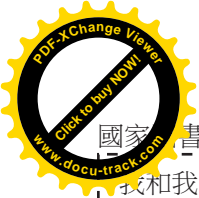


培養孩子「為他人服務的精神」，你可以這麼做：

1. 讓孩子了解，家庭中的每個人都應對家庭負有責任。
2. 培養孩子對生活週遭隨時懷有感恩之心，在他能力及安全範圍內的事情不吝於付出。
3. 鼓勵孩子參與服務，如：班上的幹部、學校的糾察服務隊等。
4. 選擇適當的機會，在安全的環境中，與孩子一同參與他能力可及的志願服務團體。
5. 以身作則，當孩子的行為典範。

「為他人服務的精神」非一日可養成，孩子正向行為的培養，需要你適時的鼓勵與引導、行為典範的傳遞，孩子會有更好的行為表現。





國家圖書館出版品預行編目資料

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--
版-- 臺北市：教育部，民 101.09
冊： 公分
ISBN 978-986-03-3359-6(全套：平裝)

1.親職教育 2.教育輔導 3.家庭教育
528.2

101015793

我和我的孩子：一本給家長的手冊

總編輯：唐先梅、周麗端、李淑娟、陳定邦

編者：江芳枝、方淑蓉、王淑美、王楚萍、王慧沁、吳惠珍、周雅珍、林立維、
林靖慧、洪慧貞、胡玉寬、殷家慧、高麗卿、張耀禪、許煦梅、許瑜珍、
陳珍如、葉癸汾

出版機關：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：02-23566051（轉社教司二科）

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：101 年 9 月

版次：101 年 9 月初版一刷

其他類型出版品說明：本書同時登載於教育部網站/<http://www.edu.tw>/社會教育司/
文宣刊物/家庭教育類

定價：新臺幣 100 元

展售處：五南文化廣場

地址：400 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：100 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：106 臺北市中山南路 5 號，電話：02-77366054

GPN：1010101634

ISBN：978-986-03-3359-6

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/>