



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？



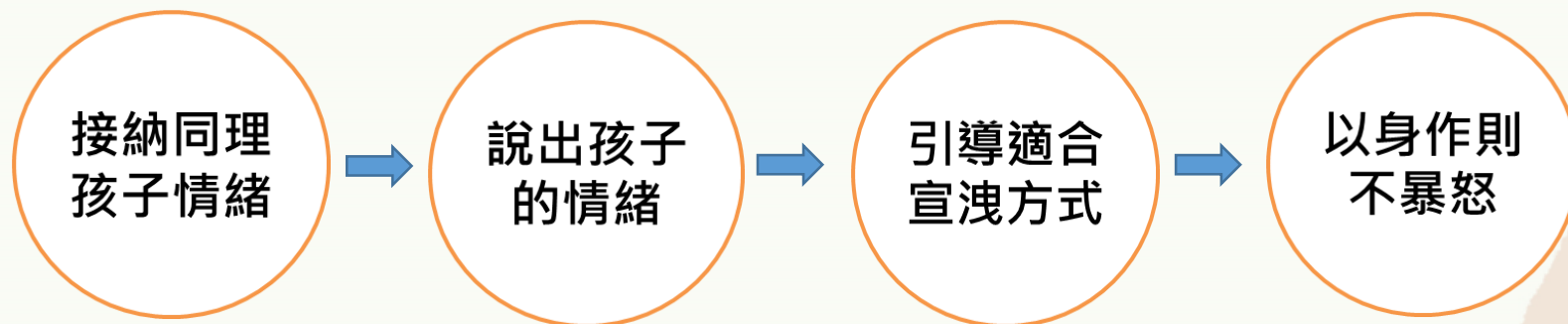
情緒變化大，不如意就生氣



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。





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

## 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
<b>一、相互責難型：</b> 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。
<b>二、冷戰型：</b> 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。
<b>三、暴力型：</b> 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。

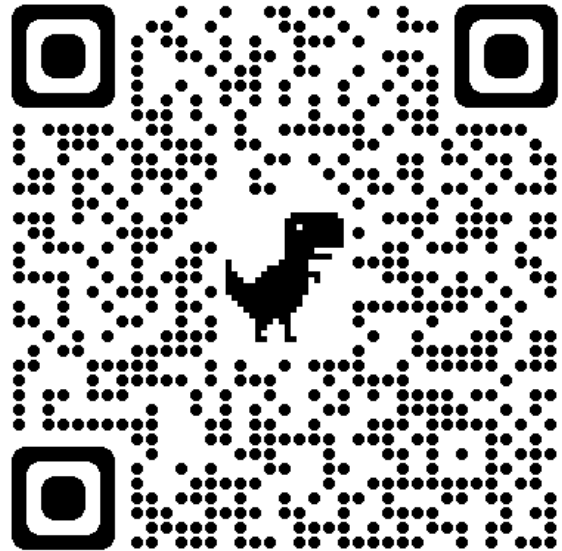


有情緒時暫時離開現場

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](#))

