



一本給家長的手冊

國立空中大學健康家庭研究中心 編撰



教育部 出版
中華民國 101 年 9 月

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、子女及親子互動的檢視，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，以及一群有理想的空大健康家庭研究中心的專業人員合作完成。

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？ 6



如何培養孩子互助合作的精神？ 8



如何培養孩子情緒管理的能力？ 10



我的孩子不愛唸書，怎麼辦？ 12



在孩子面前吵架對孩子有不良影響嗎？ 14



我的孩子常頂嘴，怎麼辦？ 16



我該如何紓解親職的壓力？ 18



如何培養子女的責任感？ 20



當我的孩子吵著買東西，該怎麼辦？ 22



我的孩子經常看電視，怎麼辦？ 26



如何引導孩子主動幫忙做家務？ 28



如何肯定或讚美我的孩子？ 30



孩子的喜好與需求，我了解嗎？ 32



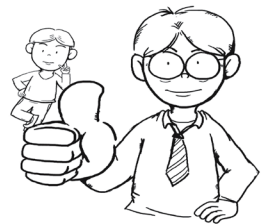
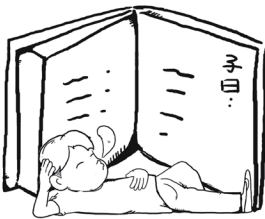
我的孩子為何對我說謊？ 34



我的孩子被霸凌了，怎麼辦？ 36

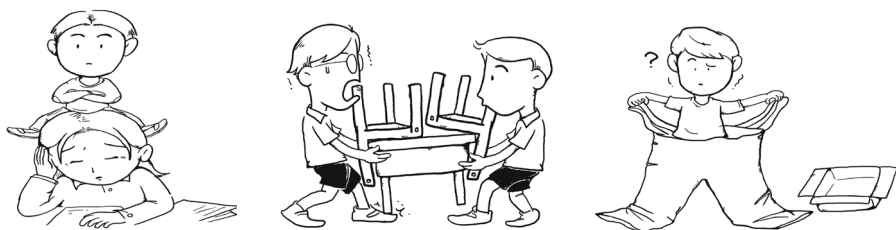


孩子受到媒體負面的影響，怎麼辦？ 38



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使孩子成長更順利呢？



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子女是否有信心的重要因素，現在請你檢視你的親子互動是否有以下情形？



負向的批評

情緒性的管教

常跟別人做比較

過度的保護

拒絕孩子的朋友

過高的期盼

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…

- ◎不要吝嗇給子女讚美。
- ◎教子女要常稱讚自己。
- ◎避免批判式的責罵。
- ◎接受孩子的建議，並鼓勵他自己做。
- ◎適時表現“愛”的關懷，讓孩子有安全感。
- ◎欣賞孩子的優點，包容其缺點，少去做比較。
- ◎鼓勵或陪伴他嘗試任何事物。
- ◎協助孩子在失敗中學習解決困難的勇氣。
- ◎面對孩子的挫折，要耐心的協助，不宜批評。

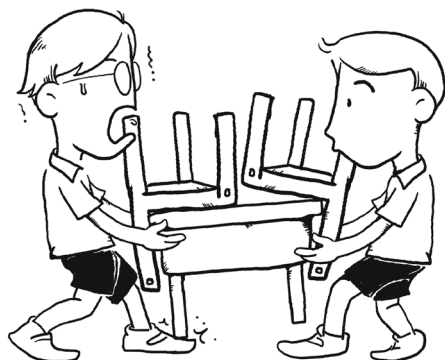


多多讚美孩子，他的表現會超乎你所能想像

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？



現代社會父母孩子生得少，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. 會霸佔某個東西，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。

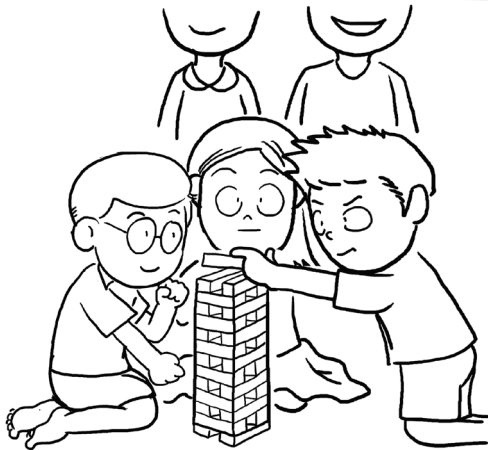
如果你勾選上述大部分選項時，表示你的孩子正是欠缺與同伴融洽相處、互助合作的能力。



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。

孩子互助關係的養成是來自於與他人互動的過程。透過合作可提升孩子的學習動力，藉以達成共同學習、相互成長、提高學習效率及和諧的人際氛圍。



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」是孩子的事，不是家長的，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. 孩子要多唸書才會有好成績，將來才會有好成就。

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. 安排孩子在一個合適讀書的環境裡。
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？



父母爭吵似乎是許多家庭都會出現的“正常情形”，一般的爭執對子女成長的影響並不大，反而可讓其了解這也是家人互動的方式之一。但父母間經常性的或嚴重性的爭吵(或衝突)，的確會造成對子女不良的影響。

想一想，你與配偶的爭執是否常有以下情形：

- 1. 你經常在孩子面前與配偶劇烈爭吵。
- 2. 常當著孩子面前，因孩子的問題與配偶起衝突。
- 3. 你與配偶經常用冷戰方式處理家庭中的衝突。
- 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)

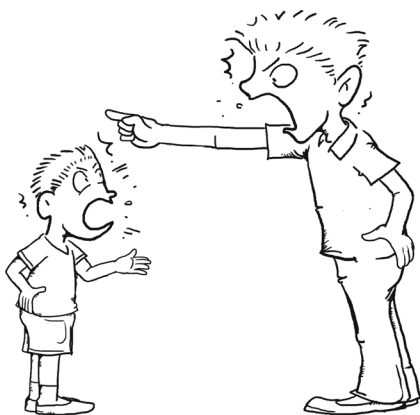


雖了解父母爭吵(或衝突)對孩子會有影響，但在家庭中與配偶難免會有爭吵，這時我該怎麼做？

1. 讓子女了解父母吵架也是溝通的一種方式。
2. 當子女因父母爭吵感到沮喪時，務必安撫他。
3. 一定要當面告訴子女爭吵已結束。
4. 克制情緒，不要在子女面前為孩子的事爭吵。
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。

類型	你的選項	父母爭吵後孩子受影響的行為表現
相互責難型	1	孩子易怒、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。
冷戰型	3	隱忍問題、沮喪、焦慮、好鬥、反抗。
暴力型	4	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？



你是否會覺得：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，是父母管教太鬆散。
- 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！

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。



我可以怎麼做

1. 首先，父母需要拋開權威的心態，讓孩子能夠無懼的表達自己。
2. 大人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、耐心的方式與他溝通。
4. 父母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。



我該如何紓解親職的壓力？

對為人父母而言，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. 孩子只要能用心讀書，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。



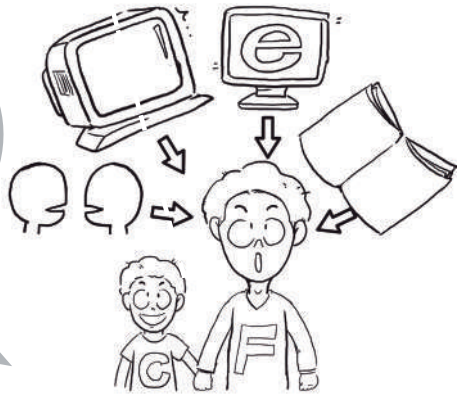
如果你勾選以上大部分選項，你應該尋求適當的壓力紓解。



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，讓夫妻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. 當有許多事情得處理時，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。



如何培養子女的責任感？



孩子長大了，家長都希望孩子能夠妥善處理自己及學校的生活事務。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. 時間到了無法自己起床或上床。
- 5. 遊戲或休息時間結束了，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應有結果。
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



當我的孩子吵著買東西，該怎麼辦？



觀今物質掛帥的社會，你是不是正擔心著孩子受其影響？當孩子常跟你吵著要買東西時，你知道該如何適度拒絕嗎？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應先要了解自己的消費習慣！

- 1. 你是不是常會買了東西又後悔？
- 2. 你是否常會買一些不在計畫中的物品？
- 3. 你是否在孩子面前與他人比較或炫耀財富？
- 4. 當孩子要買東西時，你是否少有限制？
- 5. 過度限制孩子用錢，讓孩子覺得你把錢看得比他還重要。

如果你有勾選任一題項，請留意你的子女正學習你的不適當消費行為！因為子女的許多金錢價值與消費習慣，都是學習與模仿而來的！



幫助孩子建立金錢使用的3部曲

1. 給予收支平衡的觀念

平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。

$$\boxed{\text{每週(月)零用錢}} = \boxed{\text{零用支出+存款}}$$

2. 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”。

3. 教導“做一個好的決定”

當孩子要買的東西是需要時，應評估自己的能力、購買的“數量”、“品質”及“時間”等，以做最佳的決定。



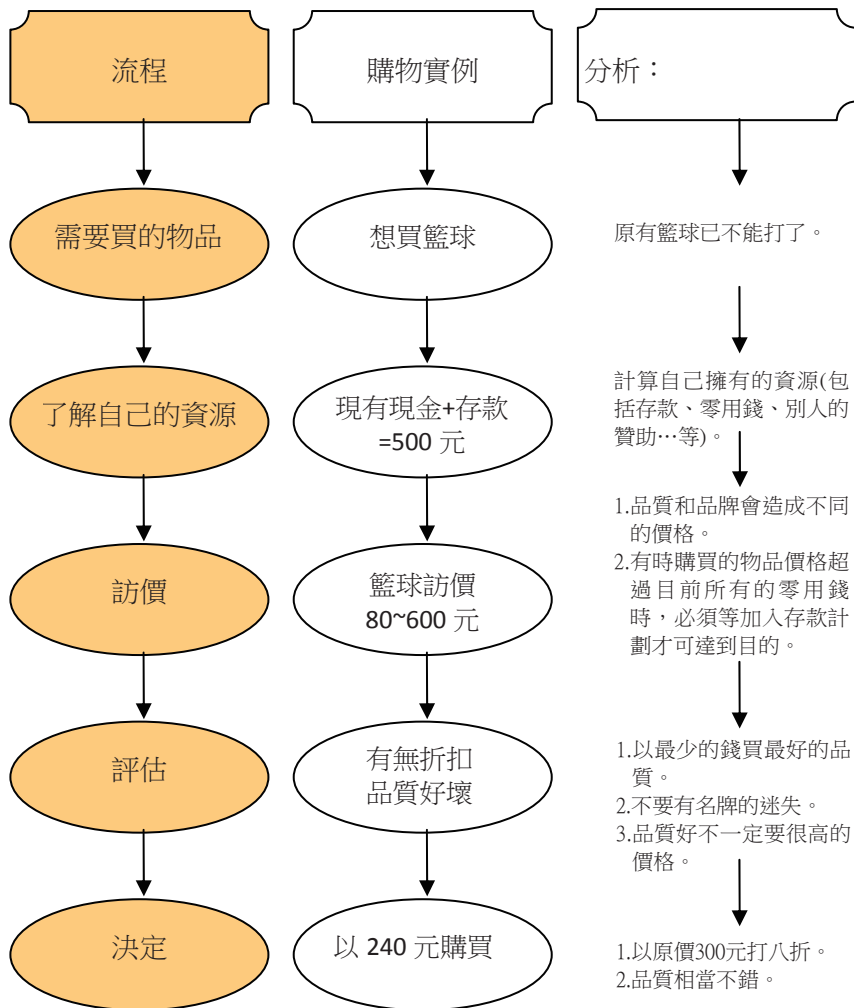
別忘了消費權益的教導



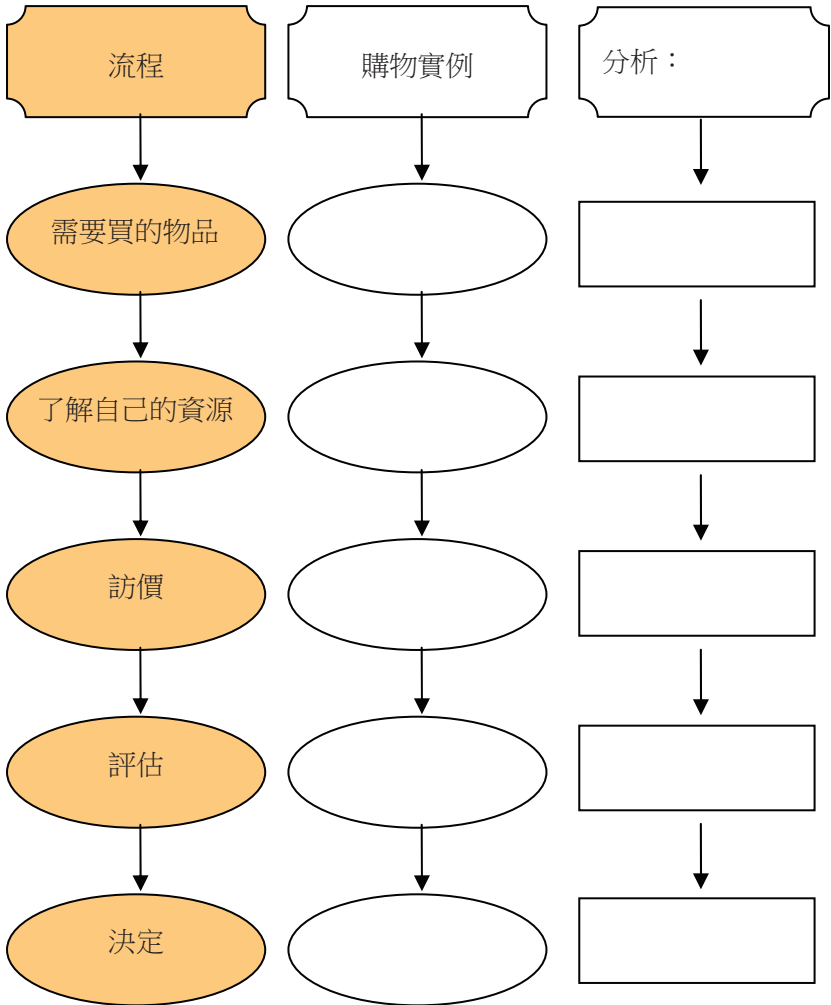
教導孩子金錢使用時，別忘了也要讓他們知道應保護自己的消費權益，如索取統一發票、辨識添加物品、不買過期食物、不相信不實廣告、抵制哄抬物價等。



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：



我的孩子經常看電視，怎麼辦？



孩子看電視不全然是壞事，透過電視孩子也可學習，而電視內容更是許多孩子與同儕互動時重要的話題，所以家長應先了解孩子看電視的情形：

1. 你知道你的孩子喜歡看什麼電視節目嗎？
 - 卡通節目
 - 綜藝節目
 - 都愛看
 - 電視新聞
 - 談話性節目
 - 不清楚
 - 休閒娛樂節目
 - 影片或影集
 - 連續劇
 - 社會教育類
2. 你的孩子每天花多少時間看電視？
 - 1小時
 - 2小時
 - 3小時
 - 4小時
 - 5小時以上
3. 你會陪孩子看電視？ 會 不會
4. 你會與孩子一起討論電視節目的內容嗎？
 - 會
 - 不會



當孩子沉迷電視時，建議你：

1. 提供更有吸引力的休閒活動。
2. 與孩子約定看電視的適當時間，假日時可酌予放寬。
3. 孩子遵守所約定的規範時，給予肯定與鼓勵。
4. 教導孩子「時間管理」的概念，引導孩子規劃自己的生活。
5. 分析沉迷電視的不良後果，讓孩子警覺事情的嚴重性。

搜尋優質電視節目的網站，可參考~

財團法人台灣媒體觀察教育基金會

<http://mediawatch.org.tw/>



愛的小叮嚀



1. 家長應了解孩子愛看的電視節目是什麼。
2. 專家建議小學生每天看電視與使用電腦，時間不超過2小時。當孩子看電視超過5小時，就應特別留意是否沉溺電視。
3. 如果有可能應盡量陪孩子看電視，以了解孩子所接觸的電視節目內容。
4. 子女看電視時，家長若能給予一些觀念上的指導可避免一些負面的影響。



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子女自己完成的？

- 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子女自己完成的，那麼在你抱怨孩子不主動幫忙做家事時，是否想過可以先培養孩子家務互作的能力與習慣呢？



培養孩子生活自理的能力

1. 提供學習環境，讓孩子有機會做家務（生活的經驗與模仿）。
2. 想辦法激發孩子主動幫忙的意願（如：鼓勵）。
3. 從物歸原處的習慣開始培養。
4. 從個人生活技能的項目（如：摺被子、整理書包）做起，由簡而繁。
5. 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。
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勞動。
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。對於孩子好的表現我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，是他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」他正確的行為。
- 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，使他們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，重視孩子的每一表現，但不做過度讚美。
5. 培養孩子以正向的角度來看待人、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. 孩子心目中理想的父母形象是.....。
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子女，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會強調誠實的重要性，但許多孩子還是會說謊，到底孩子為何說謊？我們先來想想孩子說謊的可能原因，是否曾出現在下列的情形？

- 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！

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。



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。



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。根據兒童福利聯盟基金會研究指出：校園霸凌事件以「關係霸凌」（如：遭受同學排擠）和「言語霸凌」（如：嘲笑或取難聽的綽號）最普遍。

如果你的孩子有以下的行為時，應該特別留意：

1. 孩子會顯現迷惘、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。

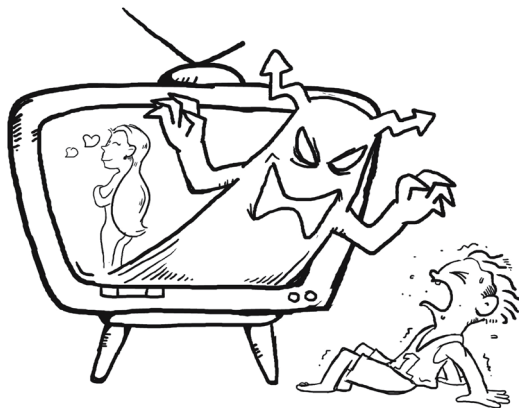


我可以怎麼做？

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. 發現子女行為異於平常時，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. 當子女告知被霸凌時，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，請學校處理霸凌事件，使欺侮人的孩子不敢得寸進尺。
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. 持續關注子女的身心狀態，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文化的刺激，增長兒童新事物的認識與生活領域，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. 孩子愛看電視或沉迷電腦，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：幫助孩子選擇節目、遊戲及相關優良節目等。
4. 不要在子女的房間擺設電視、放影機、光碟遊戲及電腦。
5. 從不同角度與子女討論媒體的呈現，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真實。
2. 不同的媒體會使用不同的語言傳達訊息。
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。

優質網站

http://read.moe.edu.tw/	教育部全國閱讀推動與圖書管理系統網
http://kids.ey.gov.tw/	行政院兒童e樂園
http://children.moc.gov.tw/	文化部兒童文化館
http://www.tvcr.org.tw/	財團法人媒體識讀推廣中心



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--初版-- 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：1010101633

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/>

