

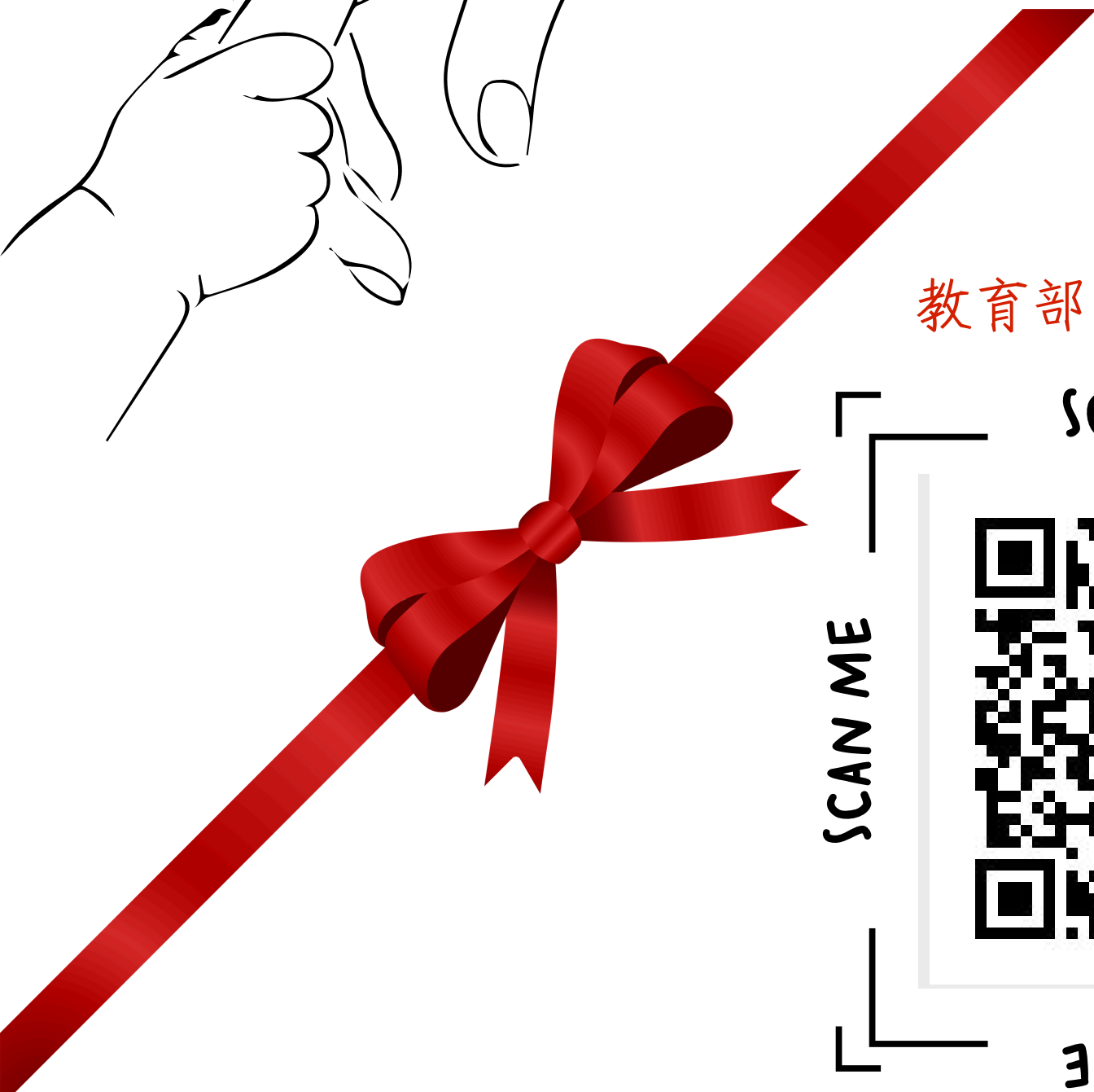


# 家有國中生



新科國中0425

# 親職教育參考資源



網路成癮議題



新竹市家庭教育中心



教育部家庭教育資源網



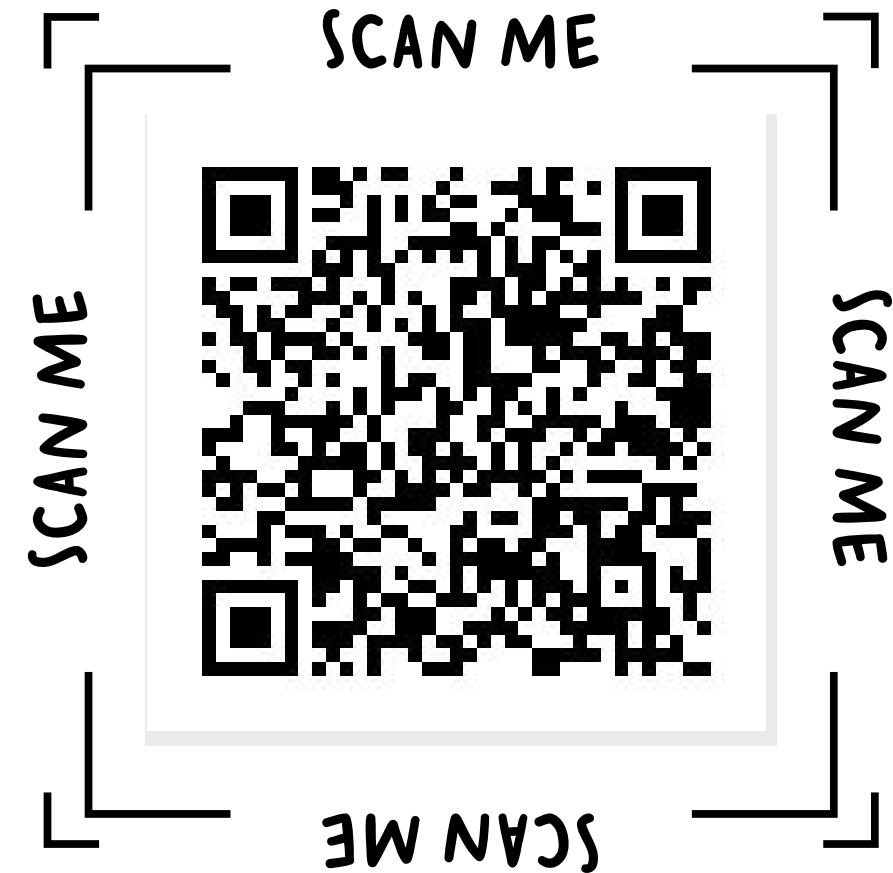
心快活

心理健康學習平台



115年度竹苗區

志願選填職群職科參照表



# 我和我的孩子

一本給家長的手冊



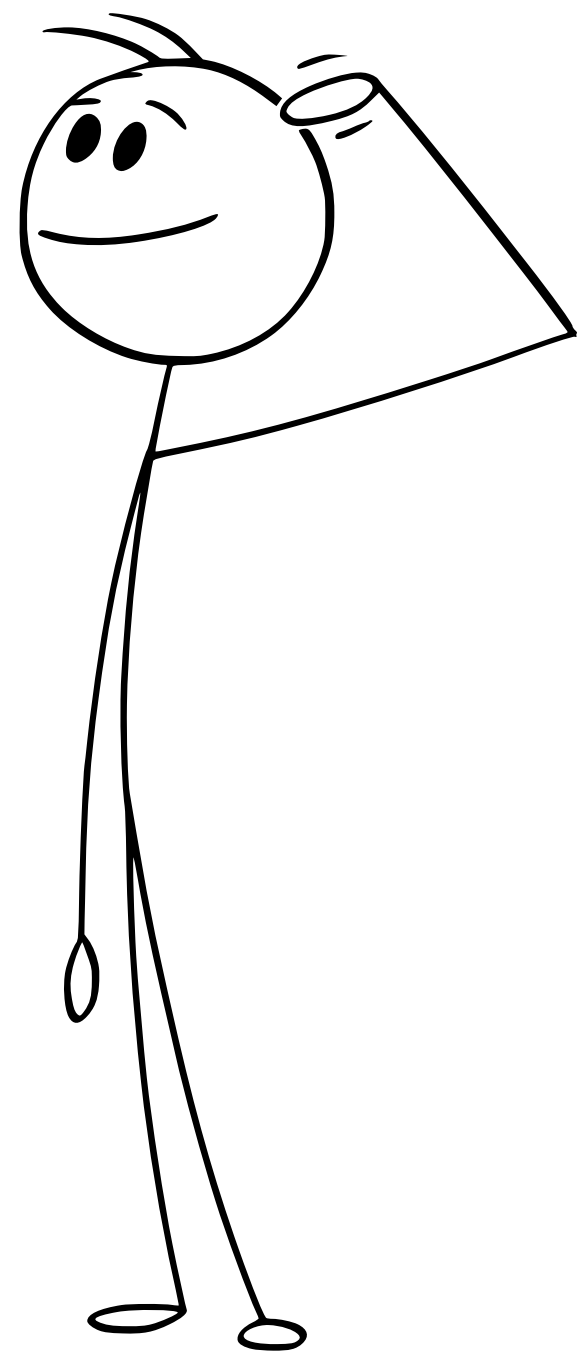
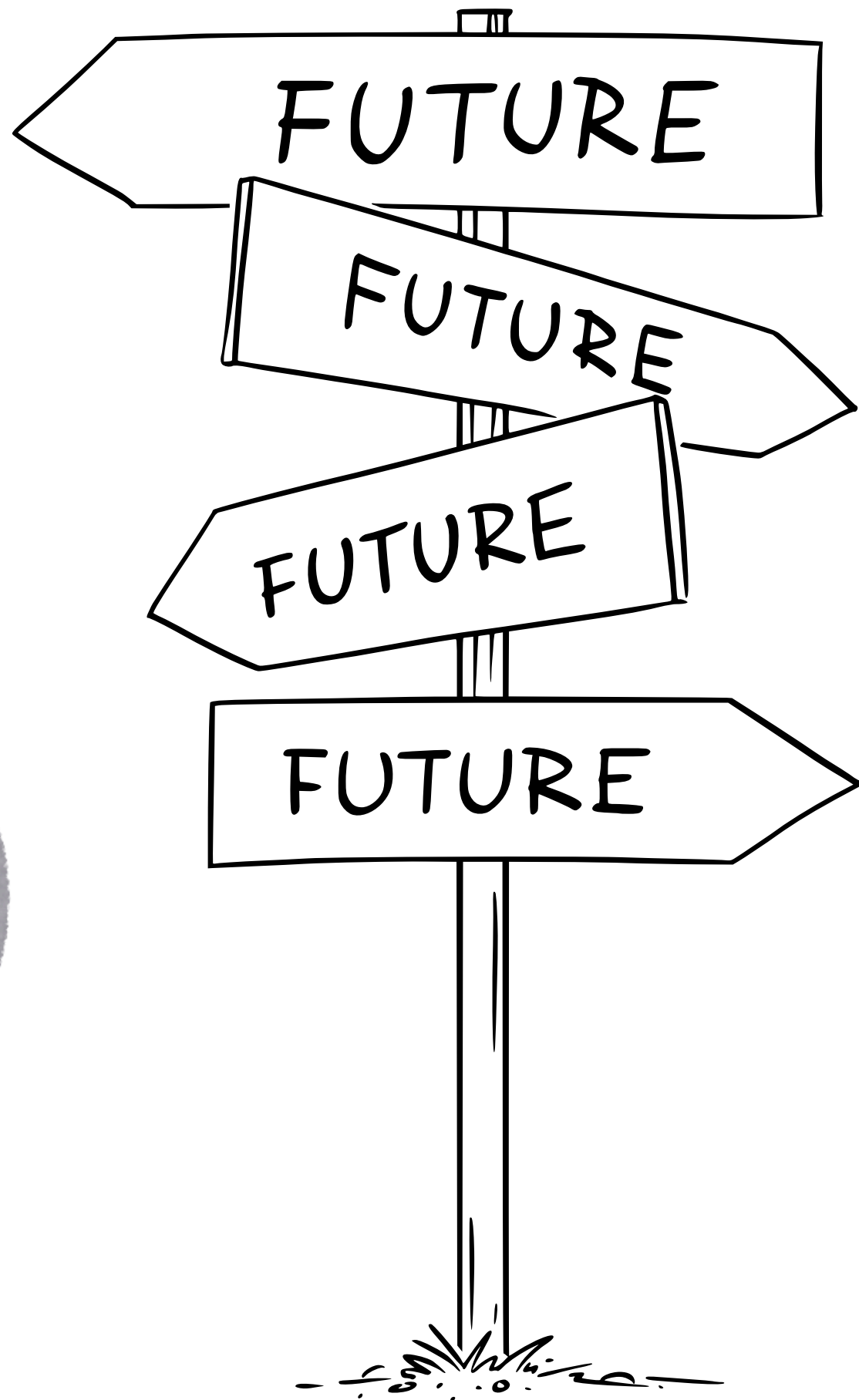
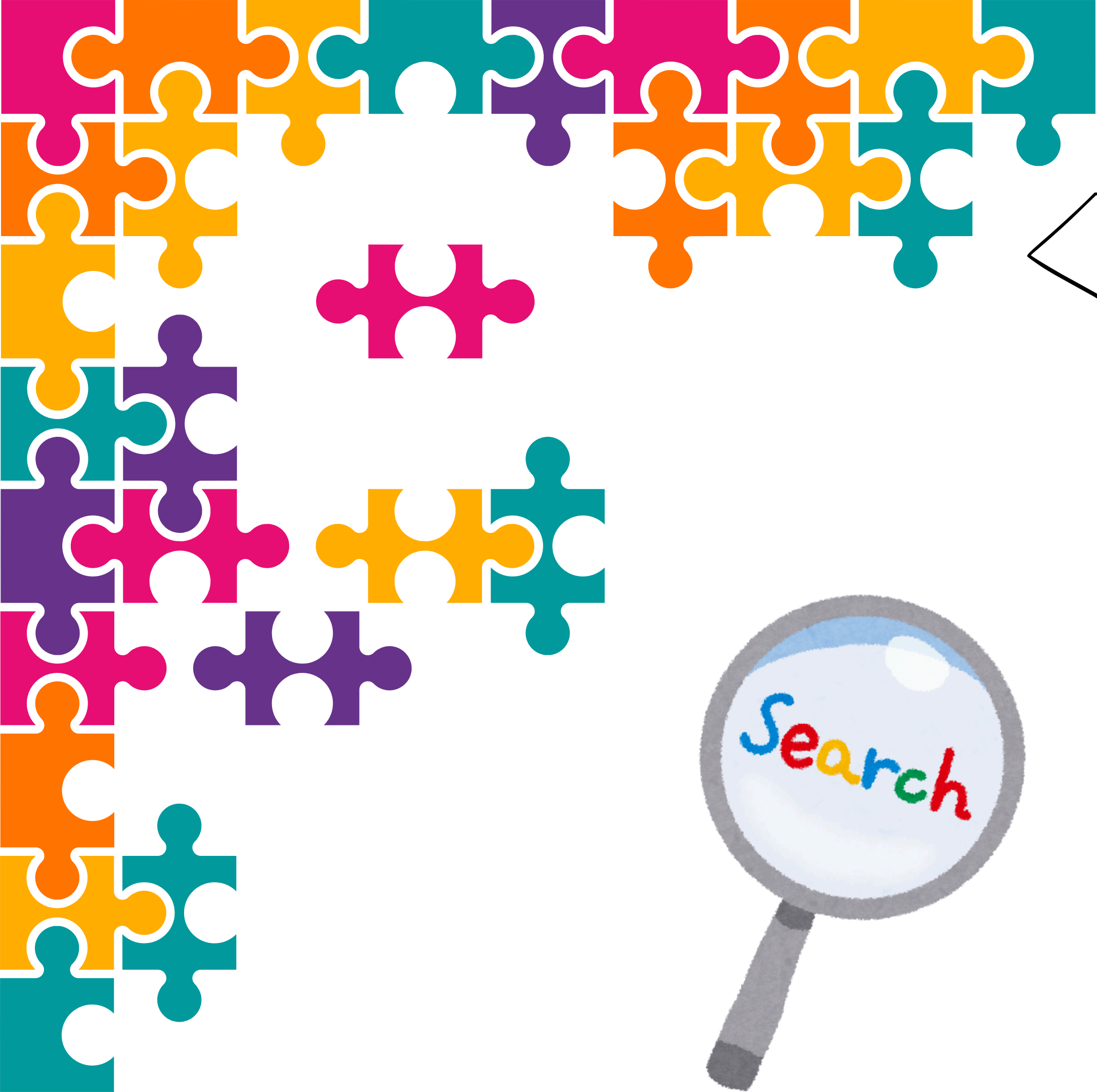
— 青少年篇 —



國立空中大學健康家庭研究中心 編印

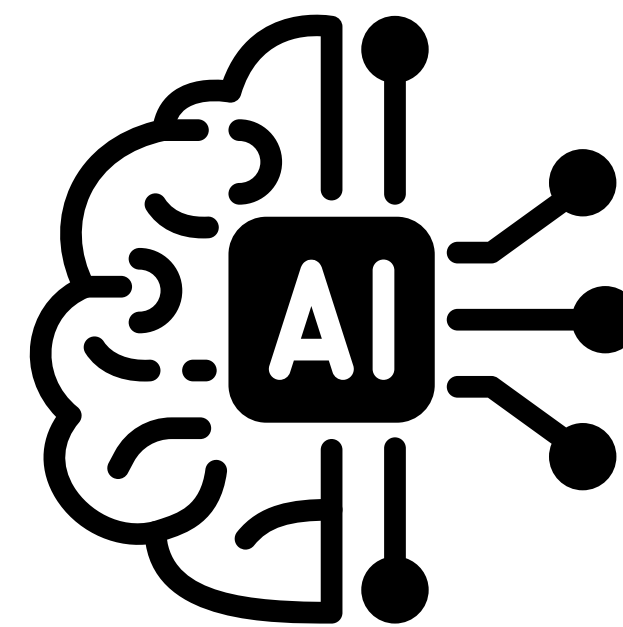
教育部 發行







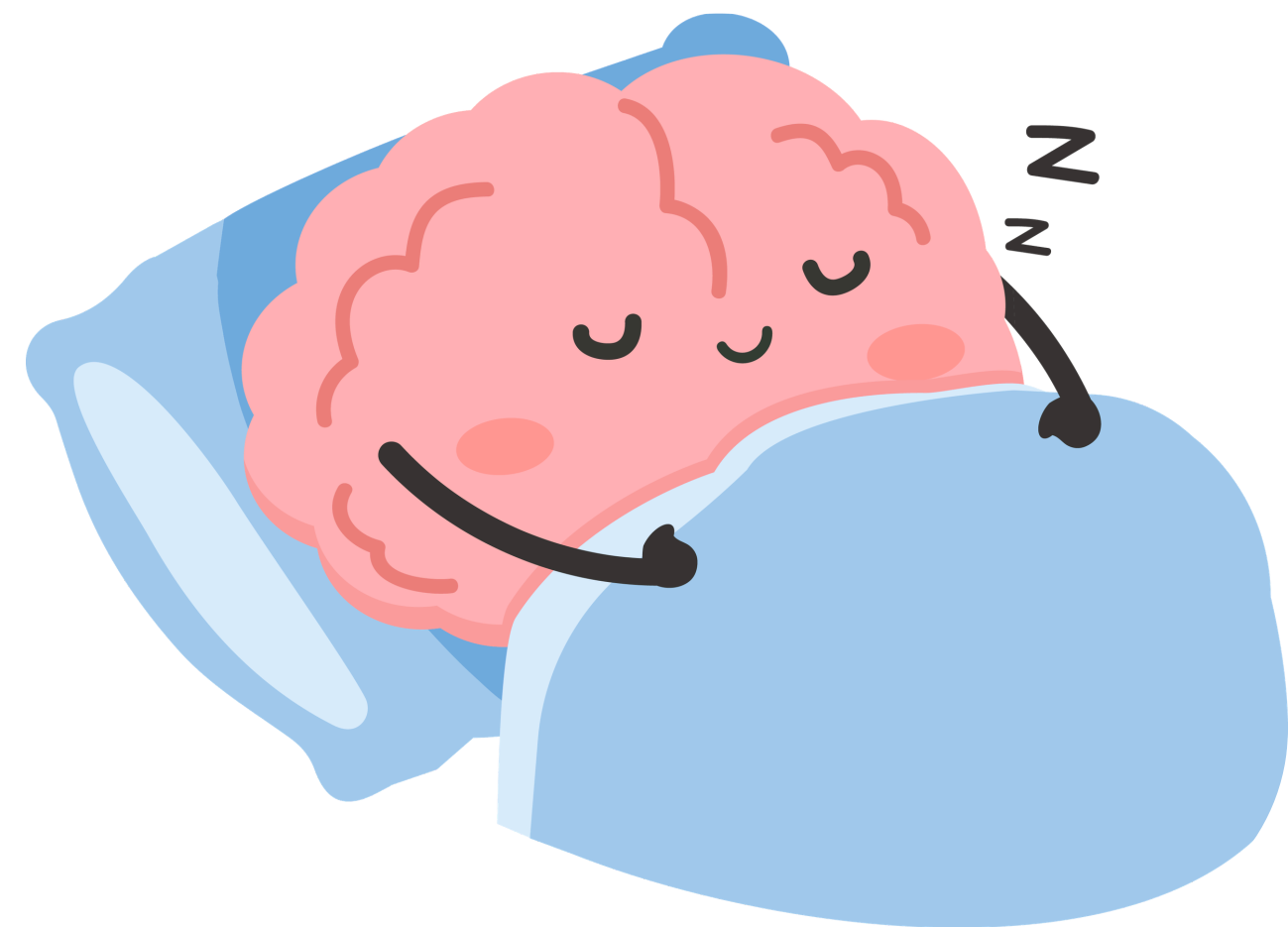
# 致勝未來 關鍵三要素

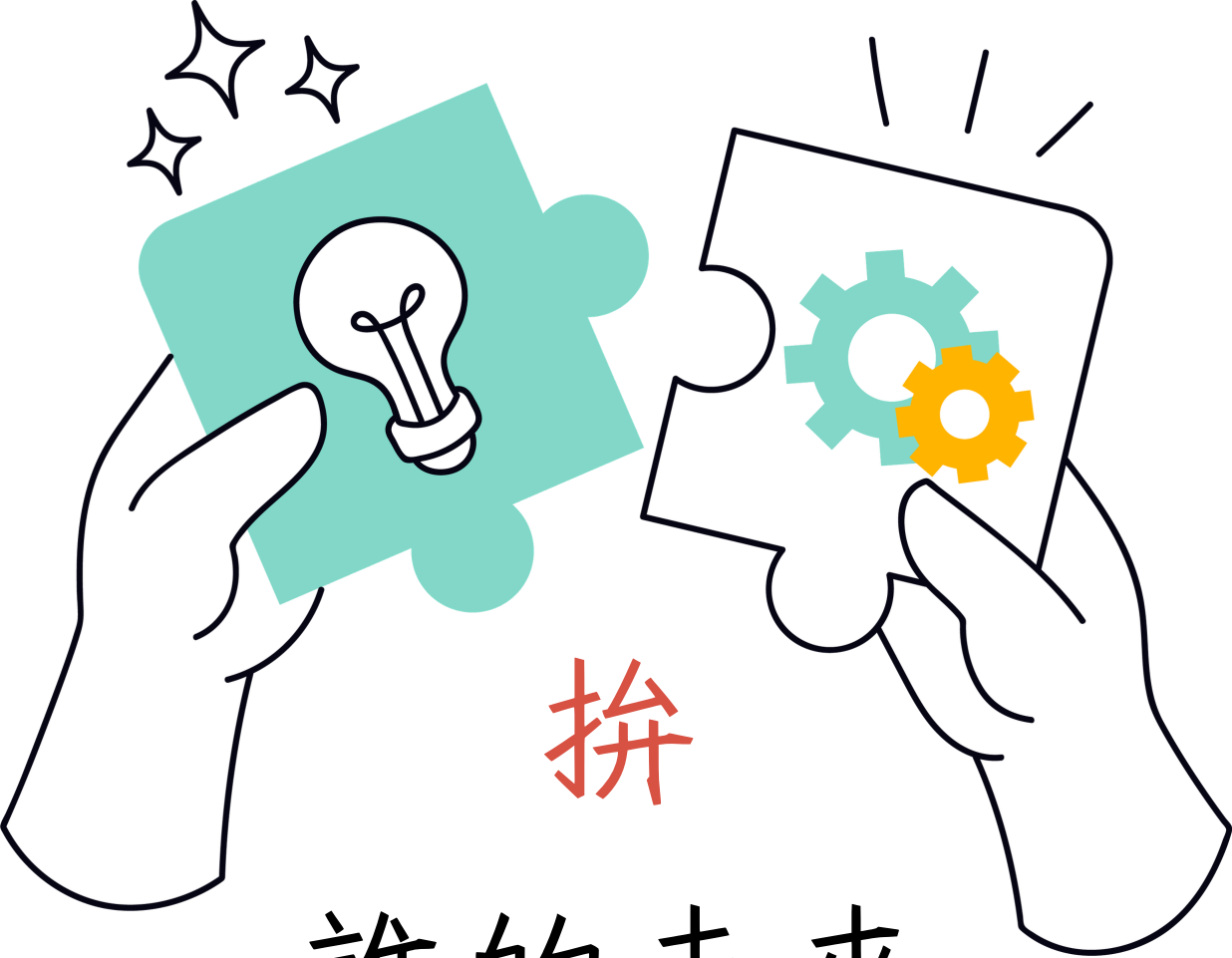


情緒穩定

飲食均衡

睡眠充足





拚

誰的未來

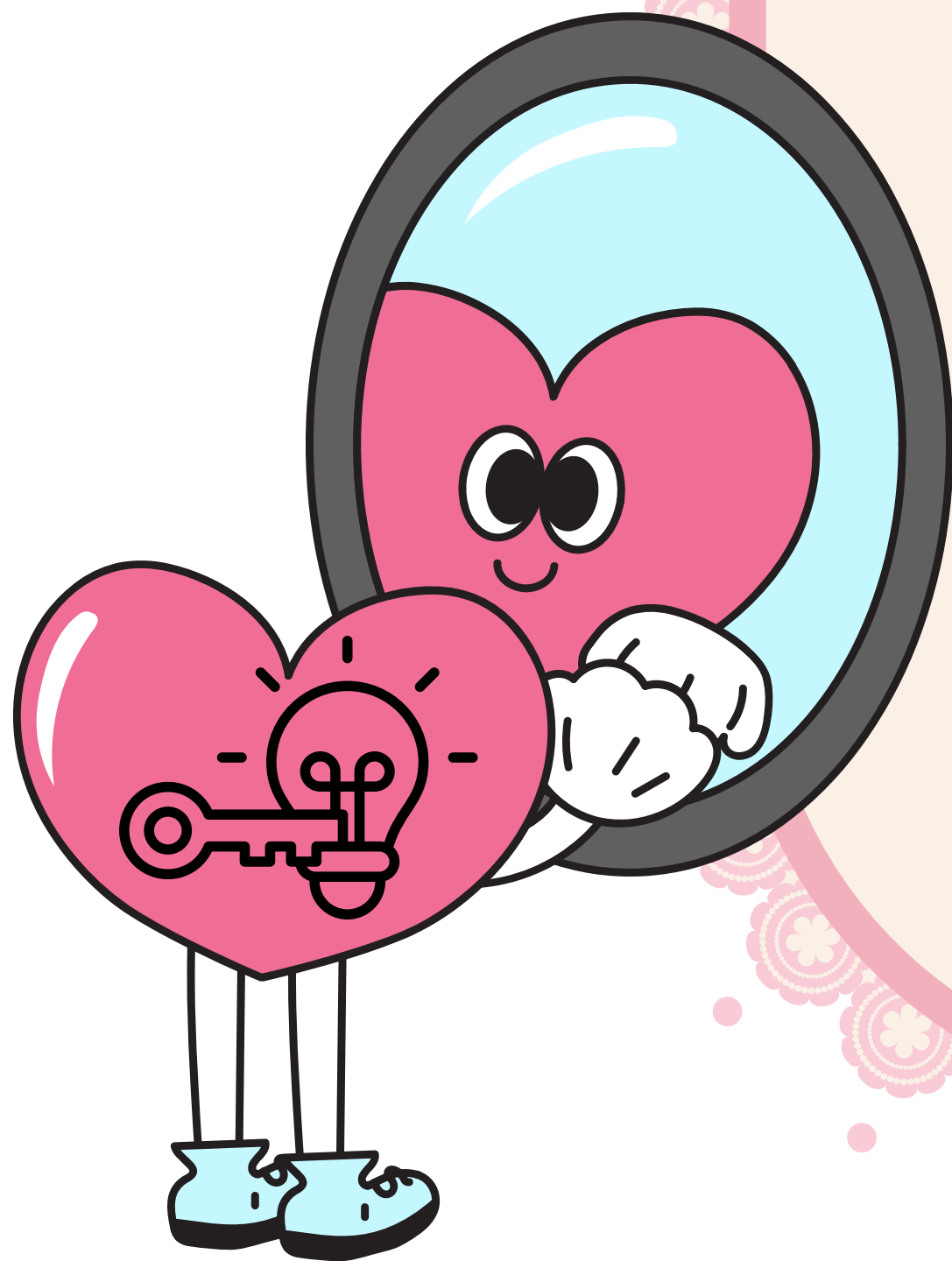
滿足

誰的期待

誰

關鍵人物

父母角色身分的轉換



BE A THINKER

認同

意義

期待

投入

# 青春期的親職轉型：從「掌權的造船者」到「燈塔與原則指引者」

溫柔而堅定



掌權的造船者：  
精心設計與賦權



給予最好的  
設備技術



造船者角色：  
掌握權力、精心設計、  
給予資源



燈塔角色：  
提供愛的連結、指引  
原則ROADMAP、靜候歸航

CHANGE

一致性的教養原則

# 學習環境

科任教師分科授課

# 生活作息

作息調整 讀書習慣培養

# 同儕關係

人際相處 尋求認同



信任教師專業、共築合作關係

國中分科全新學習模式

以孩子專屬的步調探索、適應與成長

# BELIEVE

以欣賞的眼光看見 共情的態度理解

老師默默付出的點滴與守護

成為彼此最給力的教育夥伴

相信自己的孩子並相信教師的專業

**讓孩子 在新科 成為更好的自己**

**親師攜手 在新科 成就更好的彼此**

- 目標明確/回饋即時
- 技能與挑戰匹配
- 高度專注/尋找熱情
- 控制注意力
- 提升技能以應對更高挑戰

享受心流的狀態



幸福感

效率

創造力



卓越不是行為，而是一種習慣

挑戰做難事的心態



# 耐挫力

## 轉化分數焦慮

關注過程(非僅結果論)

培養自律學習態度

(態度/夥伴/策略/錯題本、筆記術...)

容許適度的失敗(經驗學習)

## 真正的快樂學習

不是快樂不用在乎學習

是有挑戰的過程中找到自我價值

擴大自己的人生選擇權

「分析戰術」的教練

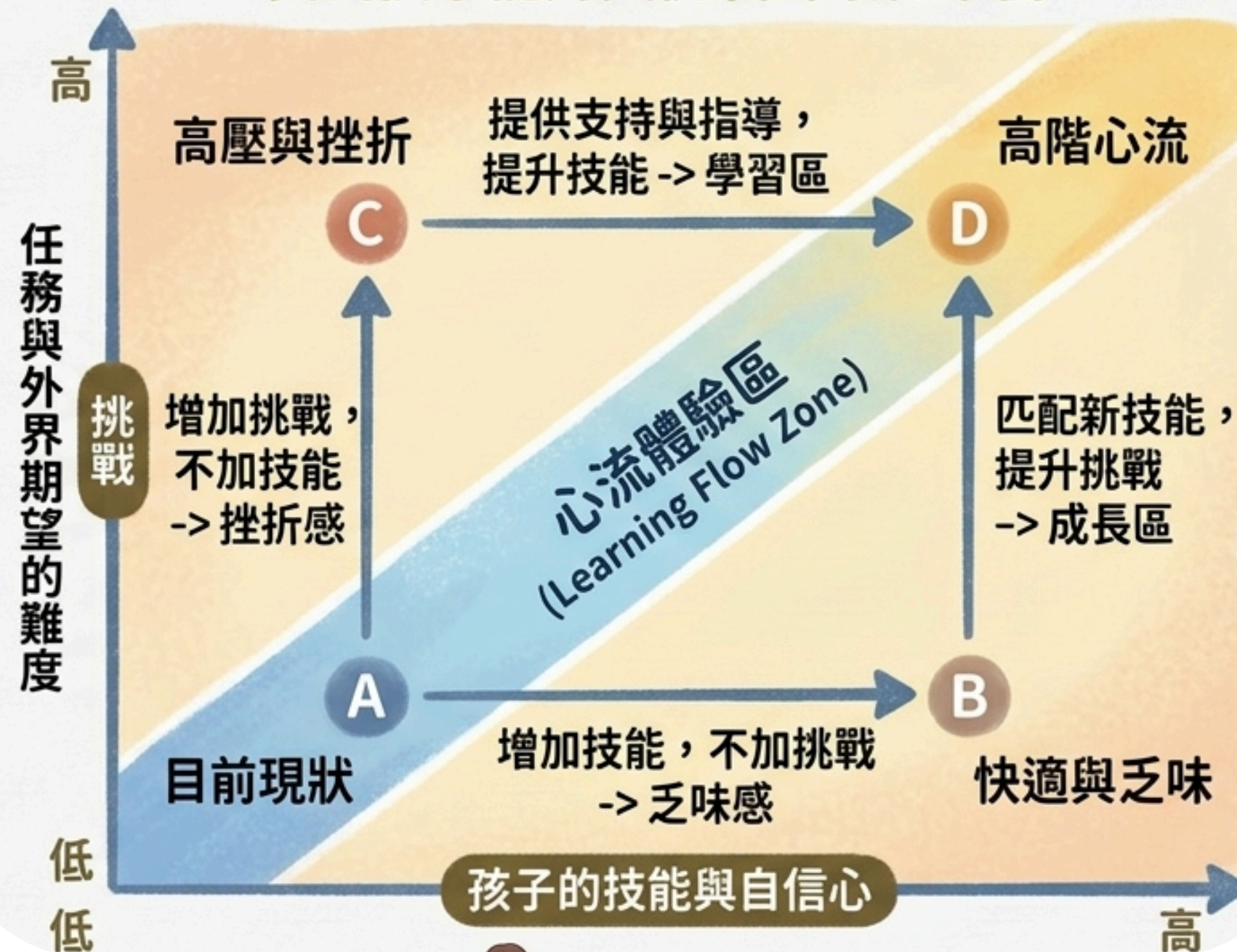
「發洩情緒」的評論員

# 自我認同

在成績數字標記外  
積極以對的態度是關鍵  
多元才能養成專屬配備

# 能動性

找出孩子能力與挑戰的最佳平衡





# 爬樹 的魚

ISH  
A TREE

葉樂莉 杭特 / 繪 趙映雪 / 書

正向欣賞 正向聚焦

適性發展

自我認同

典範楷模

經驗學習



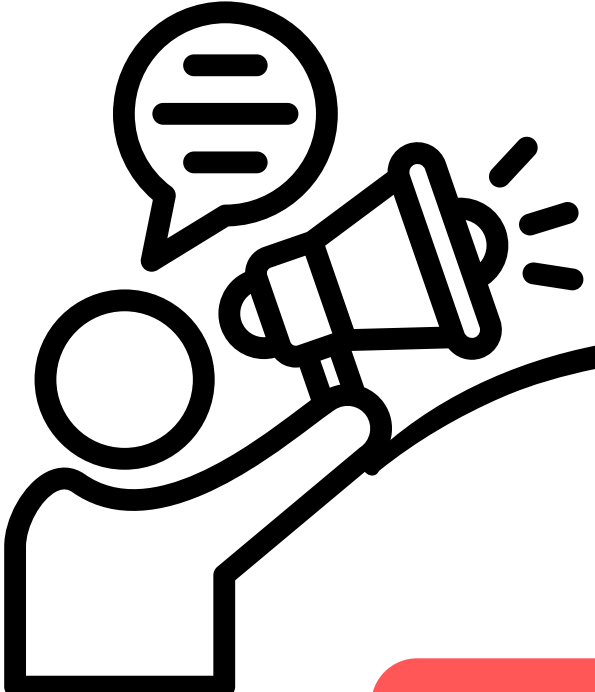


I CAN'T

# 《還沒》的力量

當聽到...說自己做不到某件事情的時候  
試著換個角度告訴...

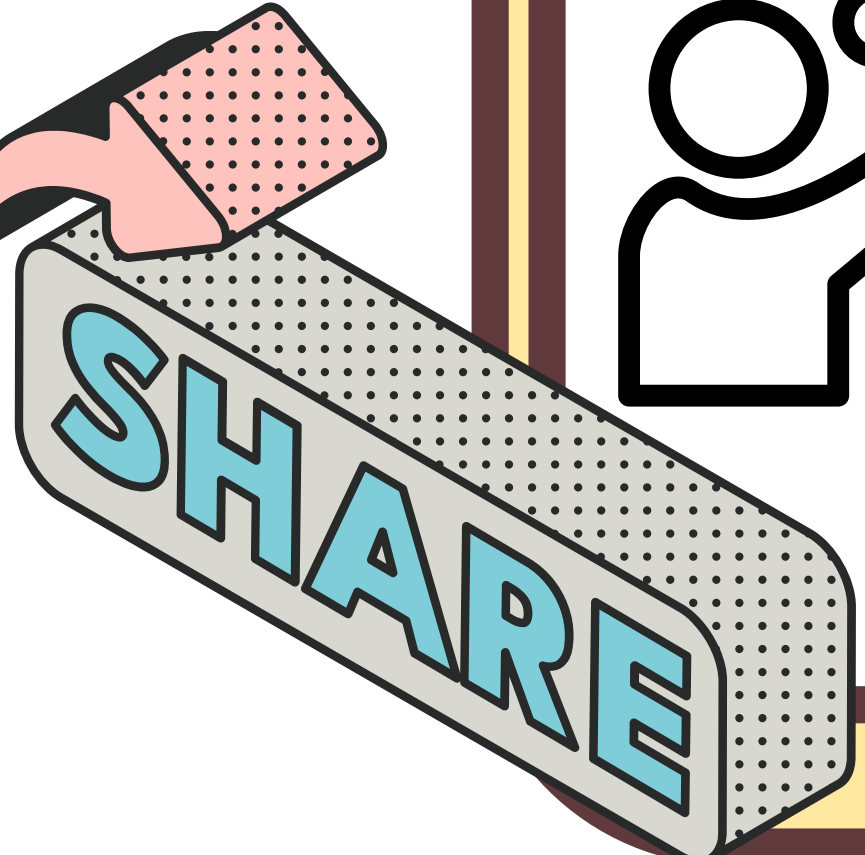
Yet?!



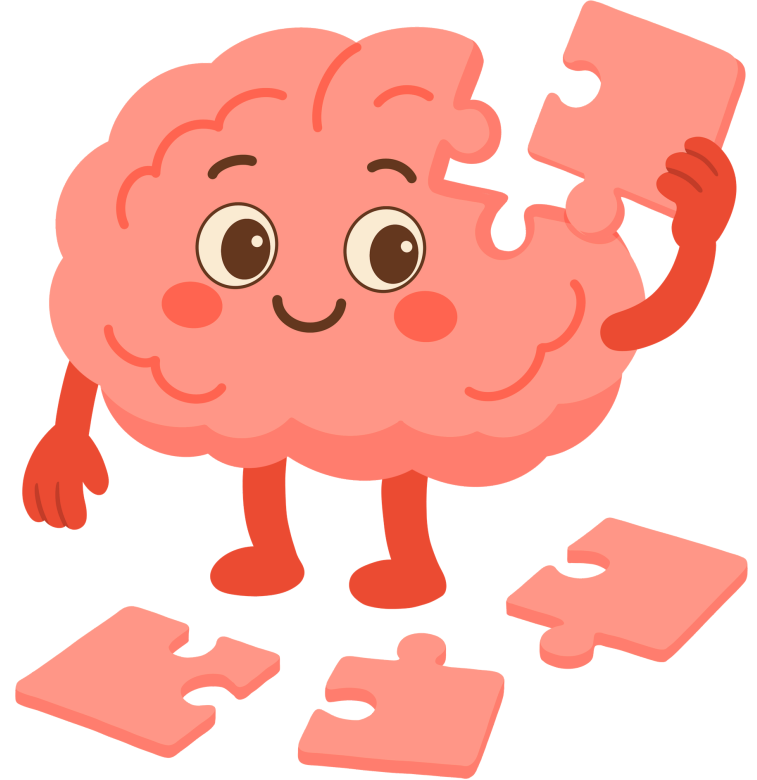
你真正想說的是【你還沒有辦法做到】  
而這就是你需要我的原因

沒有你的同意沒有人能夠讓你感到卑微

No one can make you feel inferior without your consent.



SHARE



青少年

「大腦施工期」



前額葉



杏仁核

實習經驗不足

理智、決策

大腦的執行長與煞車

情緒先行於理智

情緒中樞

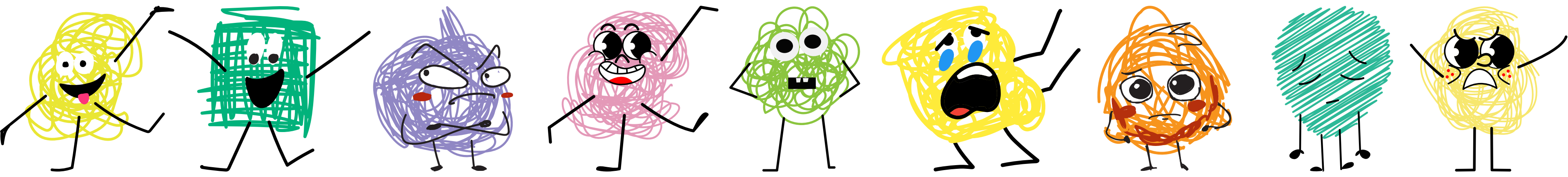
情緒的油門與警報器

情緒是訊號，不是問題。

它指向的，

可能是需要安全感、被理解，

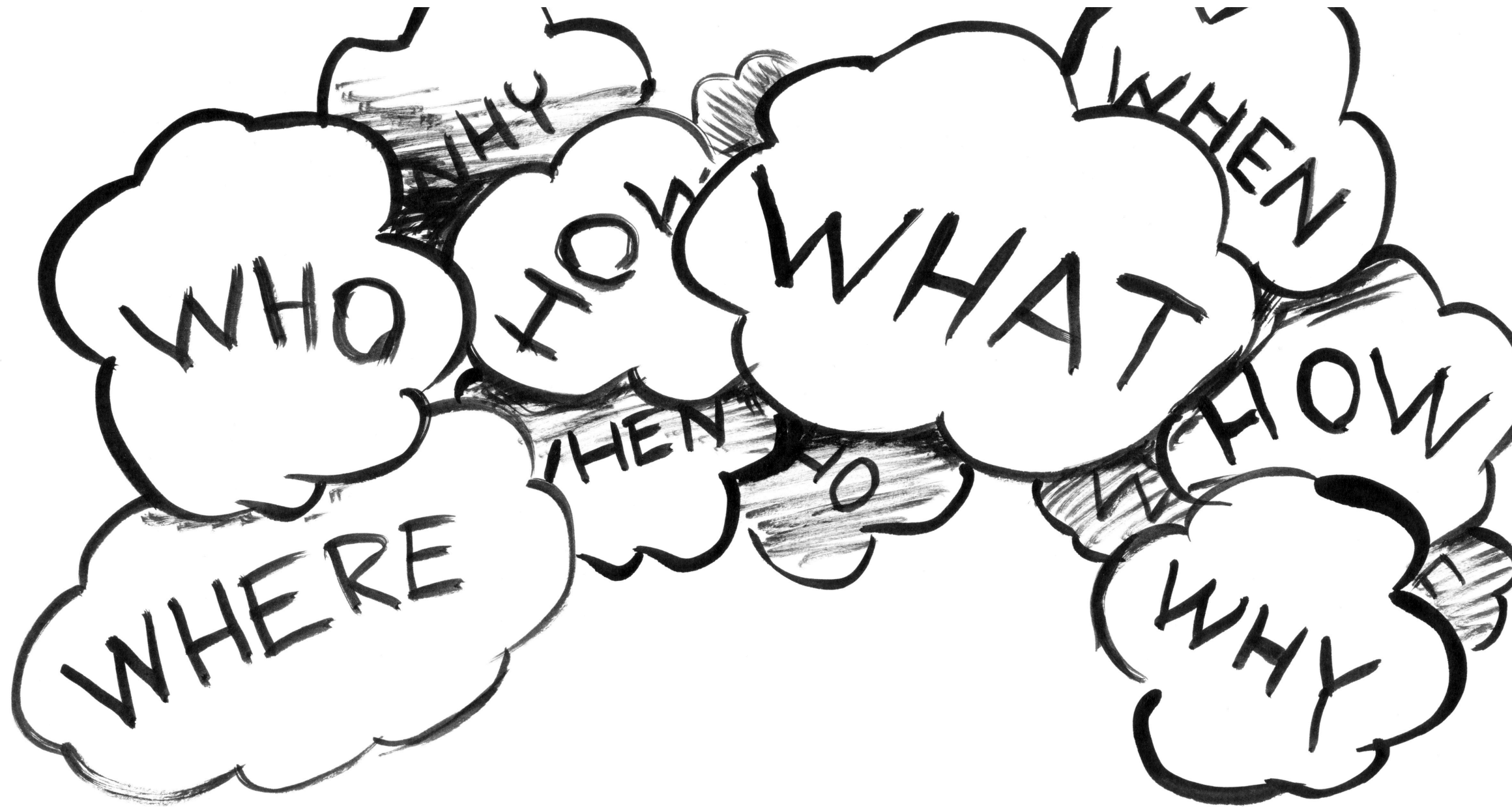
或是一點時間與陪伴。





# 冰山理論





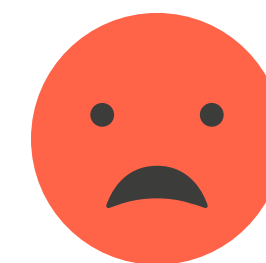
情緒是正常的

情緒沒有對錯

討論行為恰當與否

思考具體事實或個人觀點

嘗試環境減敏可能性



# 讓自己成為孩子的情緒教練

1

## 接納情緒



接納情緒的本質，規範表達的層次。

2

## 用愛連結



讓愛先於道理，讓規範守住底線。

3

## 承接與引導



接住情緒的球，引導行動的路。➡

4

## 情緒與界線

傷心  
傷心 生氣

情緒空間

不可打人  
好好說話

行為界線



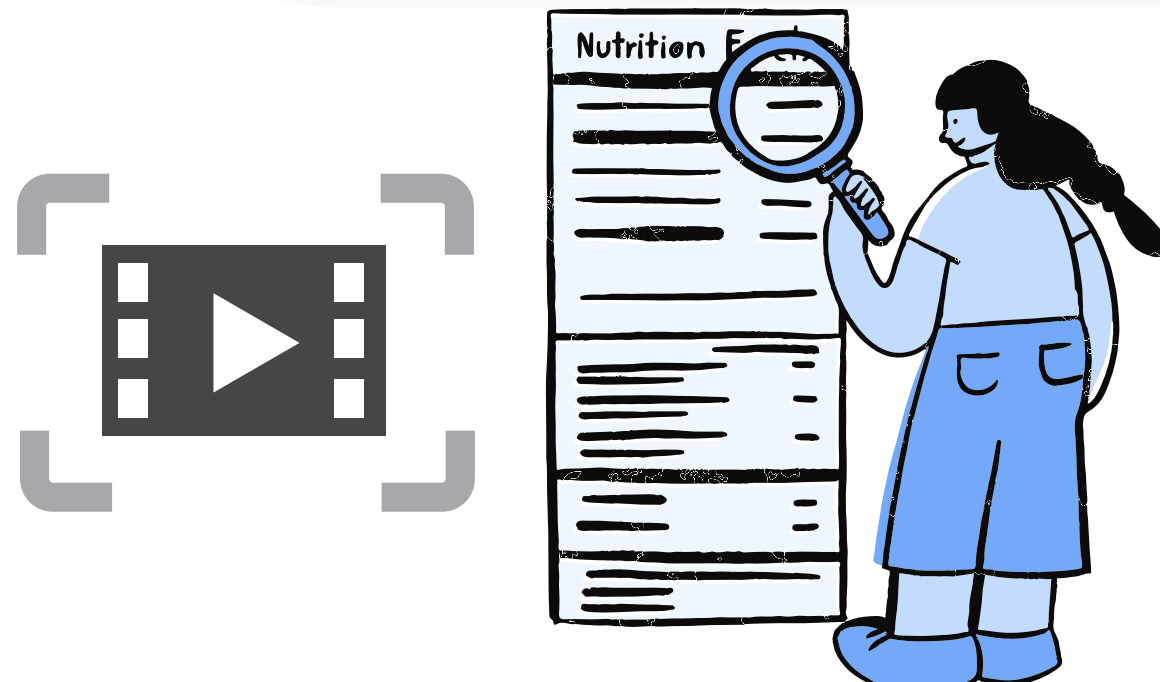
情緒給空間，行為給界線。

讓自己成為孩子的情緒教練

**事實** 可證

VS

**觀點** 可論



情緒穩定的爸媽，撐起內在安定的小孩！

# 非暴力溝通

學習將具有攻擊性的、評判性的語言，轉化為更有建設性的對話；基於誠實與同理心的溝通方式。

## [● REC] 觀察 ①

客觀描述觀察到的具體事實，不帶任何評價或判斷。

## 需要 ③

表達內心的真實情緒，而非想法或意見。

## 感受 ②



覺得



感到

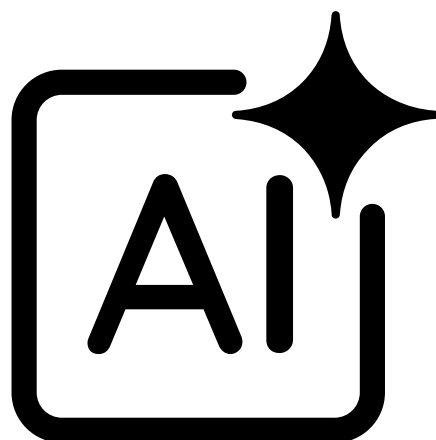
承認感受來自背後真實的期待與需要，而非對方的行為

## 請求 ④

具體、明確且積極地提出希望對方做的行動。

# 非暴力溝通

TOMORROW  
YOU CAN TRY  
AGAIN 



你這孩子怎麼這麼不受教？整天都在滑手機，滑滑滑……

除了滑手機，你還會幹嘛？你趕快給我去唸書、寫功課！

我命令你把手機給我現在、立刻、馬上拿過來！

從你放學回家到現在已經三個小時了，我注意到你大部份時間都在滑手機！

這讓我感到有點擔心和焦慮，因為我很在乎你的學習狀況，也希望彼此能多一些互動時間。

我希望你可以先放下手機，一起開心吃晚餐，並且在接下來的一小時內彼此都不使用3C產品。

非暴力溝通

我訊息

當我.....  
我感到...因為...  
我期待...  
我希望...

當我.....時  
我感到.....  
因為我需要.....  
你願意.....嗎?

開放式結尾

你覺得這樣可行嗎？ / 我想聽聽你的想法。

不是「說服」，而是「邀請對話」

是一種尊重與回應的語言

謝謝你告訴我...

來序夫

# 守護孩子數位安全第一步

與其限制，不如一起約定



BE A THINKER

兒少手機管理工具

新科校網公告

# 數位協議議題

網路吃到飽  問題少不了

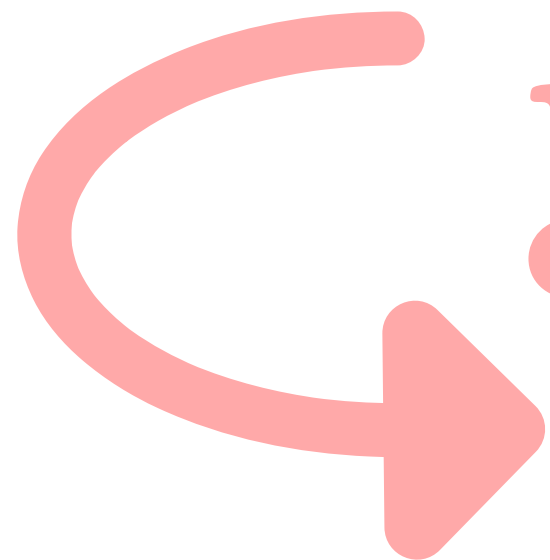
- 隱私權議題  
(生命安全的底線)
- 3C使用合約  
(使用權&擁有權)
- 理解明白使用因果關係
- 保有真實生活經驗
- 解密流連網路世界的故事(壓力)

健康友誼/拒絕內耗  
尊重&不越界  
學習溫和堅定的拒絕

# 開口批評之前



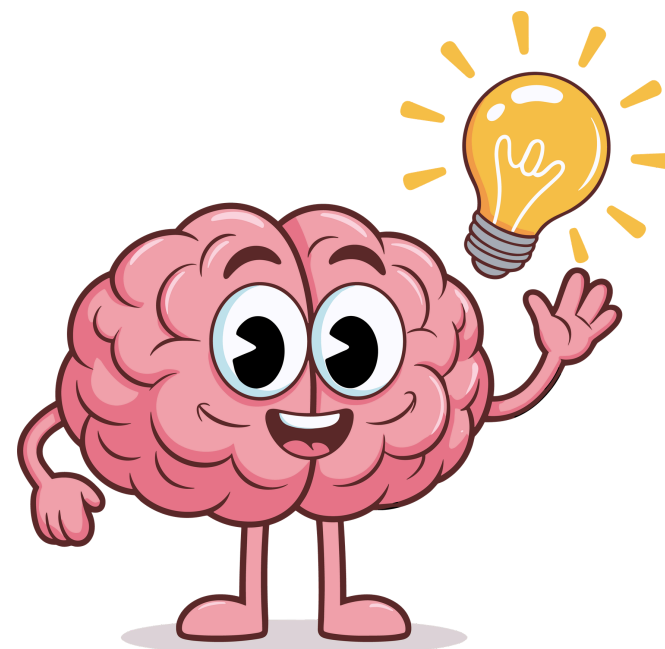
# 先停一下



TURN  
OVER

我真的了解事情全貌嗎？

想一想

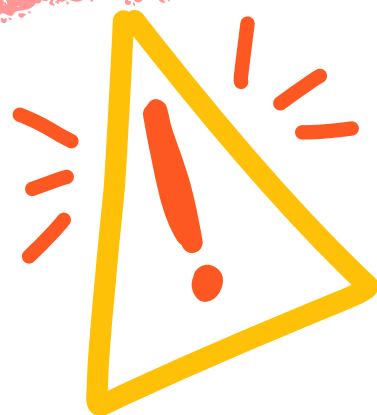


即將說的話真的能解決問題？

顧感受

真的想解決問題？

只是想要發洩情緒？



你這樣不對……

我有個想法

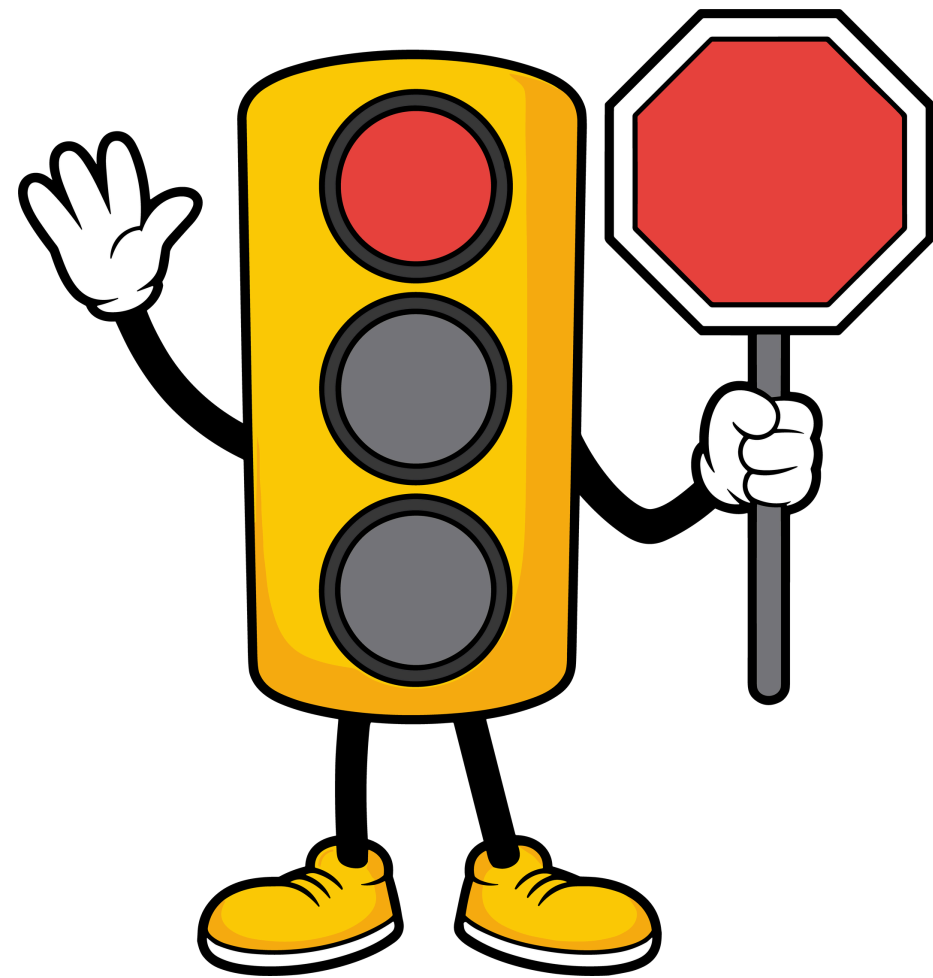
你要不要聽聽看？

**'MUST TRY'**



# 聰明是一種天賦 ✨ 善良是一種選擇

思考「停、看、聽」



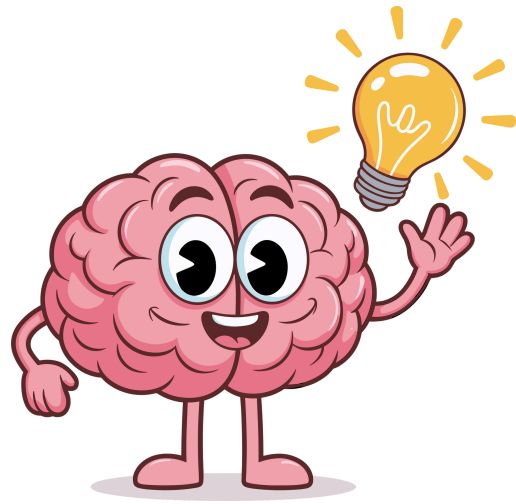
TURN  
OVER

轉個彎

有沒有更好的解決方法？

想一想

這件事真的非做不可嗎？



顧感受

是否有負責能力？

會對任何人造成傷害嗎？



# 建立安全的親子依附關係

SHARE

分享

CHOOSE!

選擇

TRUST

信任



先連結 再糾正



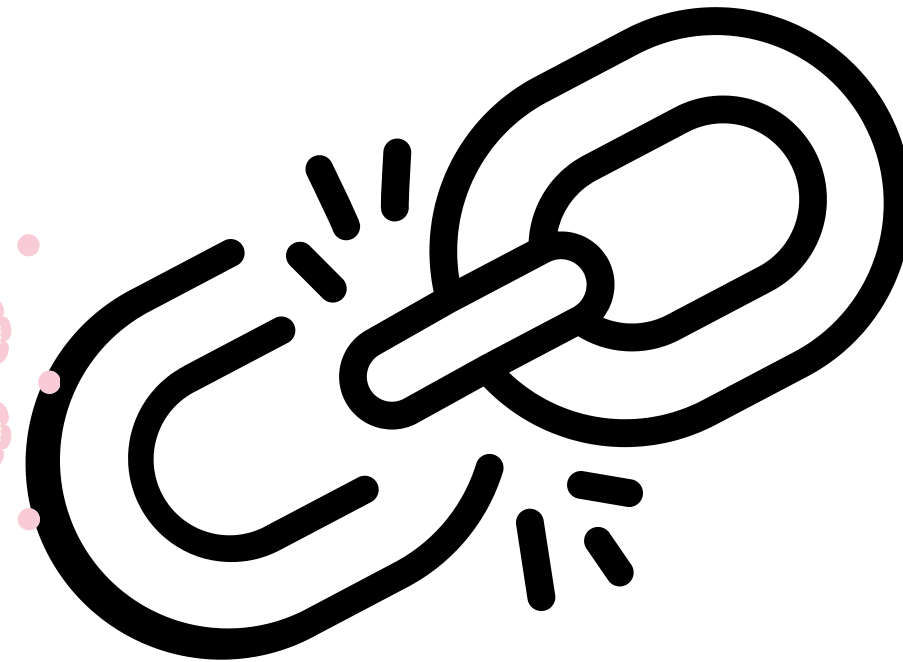
先聽懂 再溝通

加法思維  
正向鼓勵(5:1原則)

非正式談話聊天  
共同的興趣/嗜好  
累積情感存摺

多聽少說  
保持彈性  
接受替代方案

建立依附關係



忽視無傷大雅的小調皮  
溫柔而堅定制止違規行為

掌握  
黃金溝通時間

適度(當)的示弱

父母也在學習中

我感覺你目前不想對話  
但爸媽真的很願意傾聽  
我希望你明白我們都在

必要的道歉  
不能少

**自我覺察**  
(Self-Awareness)

認識情緒與強項



**自我管理**  
(Self-Management)

管理壓力和行為



**社會情緒學習**  
(SEL)  
核心

**人際技巧**  
Relationship  
Skills



建立健康的關係

**社會覺察**  
Social  
Awareness



同理他人和尊重差異



**負責任的決策**  
做出健康的選擇

培養孩子的情緒智慧與適應力

社會情緒學習





BE A THINKER

HAPPINESS

讓大腦習慣記住正向情緒

累積幸福資本

陪伴孩子面對人生的每一個挑戰

