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

家長日簡報

~家庭幸福好溝通

主講人：○○○



※簡報大綱：

一、新北市家庭教育中心簡介

二、兒童青少年發展特徵

三、溝通與教養策略

四、幸福家庭123

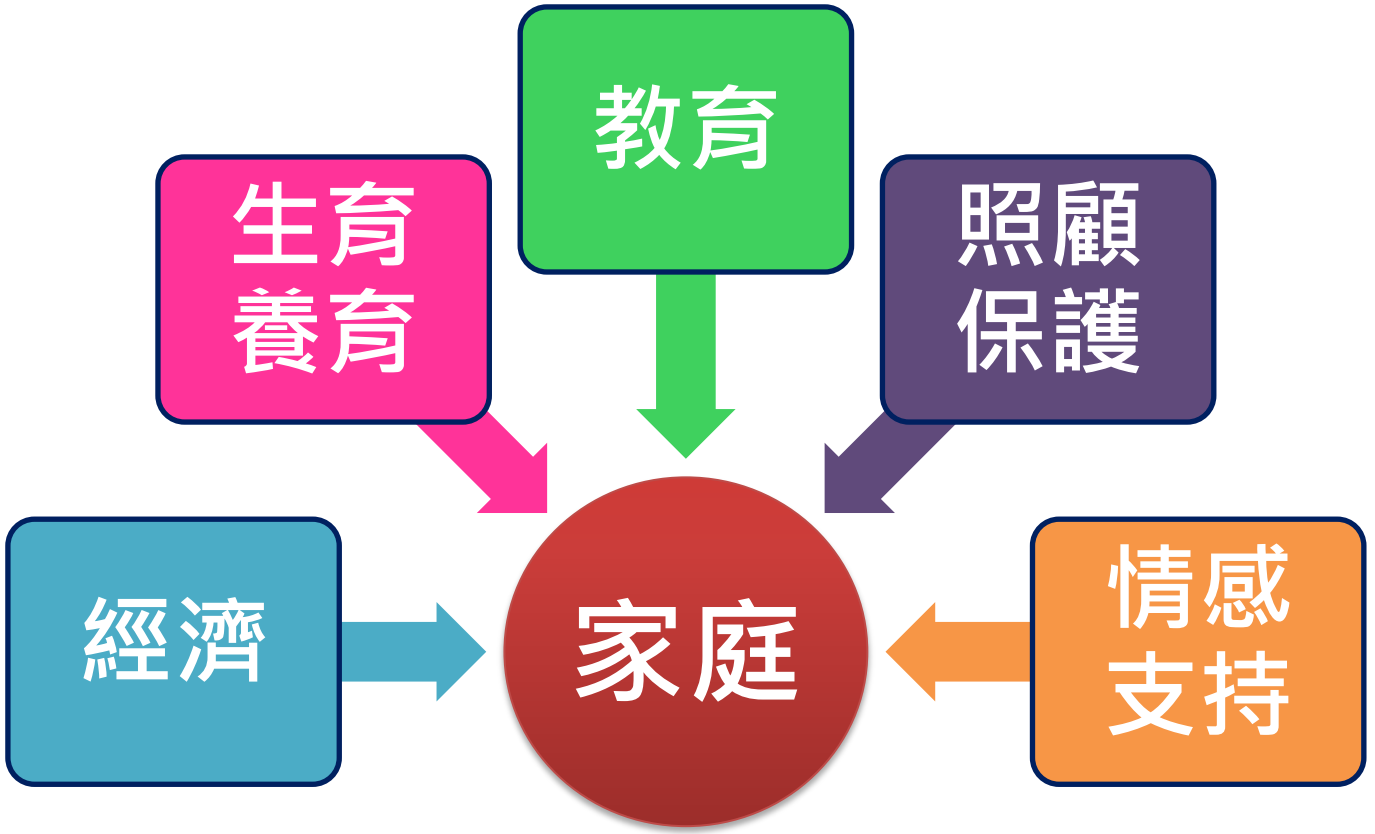


新北市政府家庭教育中心
Family Education Center,New Taipei City Government

一、新北市家庭教育中心簡介



家庭五大功能





學習如何經營幸福家庭

提升家庭功能．增進家人關係

家庭教育中心資源

學校&社區

- 婚姻教育
- 親職教育
- 代間教育
- 子職教育



- 幸福家庭123-9大經營家庭議題
- 家庭好時光-名人婚姻教育

- 家庭教育教材及刊物研發、培訓、推廣

- 志工培訓
- 志工服務

家庭教育中心資源

http://family.ntpc.edu.tw/



家庭教育諮詢面談服務

電話諮詢
8185專線

服務時間：
(週一至週五)9:00-12:00、14:00-17:00、18:00-21:00
(　　週六　　)9:00-12:00、14:00-17:00

服務專線：412-8185

面談服務

現場諮詢輔導員，由受過心理輔導相關背景的退休教師、主任與校長擔任。



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

二、兒童青少年發展特徵



艾瑞克森(Eric H. Erickson)的心理社會發展論八個階段—(與高年級有關為4-5階段)

階段	年齡	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙者特徵
4	6-11(學齡兒童期)	勤奮進取與自貶自卑	具有求學、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力，充滿失敗感
5	12-18(青少年期-青春期)	自我統整(認同)與角色混淆	有了明確的自我觀念與自我追尋的方向	生活無目的、無方向時而感到徬徨迷失

艾森柏格Eisenberg 利社會道德推理5階段(與高年級有關為2-4階段)

階段	年齡	表現特徵
2. 需求導向 （Need-oriented orientation)	一些學前幼兒及多數小學生	雖然對他人身體及情緒上表示關心，但仍缺乏真正了解。
3. 贊許及人際關係取向 （Approval and interpersonal orientation）	部分小學及國中生	表現出正向的社會行為是基於認為所做的事情會受到他人肯定。
4. 同理心取向 （Empathic orientation）	少數小學生及多數 國中學生	能夠出於真正的同理心，而協助他人

資料來源：Ormrod (2003)

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

三、溝通與教養策略



溝通與教養策略 ※家長教養 10 大守則

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

項次	守則	內容
1	以身作則	父母重視身教，督促自己外在行為。
2	態度一致	父母對待孩子教養態度相同。
3	肯定孩子	多觀察孩子適時給予鼓勵及讚美。
4	接納差異	接納孩子的獨特性和差異性。
5	尊重自主	尊重孩子想法，多傾聽與討論，讓孩子學習自主負責與尊重他人。
6	規範約束	親子協商規範與約束。
7	適時糾正	當孩子犯錯時要糾正。
8	時常自省	父母犯錯也要記得認錯，讓孩子學習 原諒、接納、包容。
9	敏銳察覺	了解孩子的情緒、行為背後的原因跟動機適時幫助
10	民主溝通	營造民主溫馨的家庭氣氛，進行開放、雙向的溝通。

摘自朱瑞玲(1986)。青少年心目中的父母教養方式。中央研究院，16， 591-628。
(謝雨青 羅東聖母醫院臨床心理師 2015/8/27)民族學研究所專刊乙種

溝通與教養策略範例

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

※青少年愛家教育課程-第五部曲（高年級）主題：學習和好(影片欣賞6分18秒)

https://www.youtube.com/watch?v=Y3fdJuLq4vs&feature=youtu.be



溝通與教養策略範例

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

※青少年愛家教育課程-第五部曲（高年級）

主題：學習和好

※內容簡介：

佳佳因為爸爸命令她在規定的時間回家，使她覺得自己在朋友面前丟臉，忍不住對爸爸惡言相向；事後想起爸 爸平日的愛護，覺得後悔。幸好透過媽媽教她的「和好三部曲」，終於和爸爸化解了僵局。



溝通與教養策略範例

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

※青少年愛家教育課程-第五部曲（高年級）

主題：學習和好（透過溝通與教養策略）

※解決策略：和好三步驟

1. 承認錯誤

「對方：對不起，事件我沒有做好，是我的錯， 請你原諒我。」

2. 體會對方的感覺

「我可以想像，你會覺得.....（難過、傷心、受傷等）。」

3. 改進行動

「以後我願意努力.....。」



溝通與教養策略範例

姓名：佳佳

承認錯誤

親愛的 爸爸 對不起，（發生的事件）我晚回家，沒跟你說，回到家又跟你發脾氣，說了讓你傷心的話

我沒有做好，是我的錯，請你原諒。

體會對方的感覺

我可以想像，你會覺得 很難過、很傷心、很擔心、很沮喪

改進行動

以後我願意努力 準時回家，或是提早打電話回家報備，不再對爸爸講不禮貌的話，讓你傷心

我所獲得家長的回應：
爸爸原諒我，抱抱我說，謝謝我的道歉，他下次也不會這麼大聲對我了！


我和
我的孩子



我的孩子「轉大人」，我該做些什麼？ 6



我的孩子對異性感到好奇了，怎麼辦？ 10



如何幫助孩子做抉擇？ 12



如何協助子女紓解生活中的壓力？ 14



孩子需要有自己的隱私嗎？ 16



如何培養孩子挫折容忍的能力？ 18



為什麼總和孩子說不上話？ 20



我常拿孩子做比較嗎？ 22



我真的可以放心讓孩子飛嗎？ 24



我的孩子爲什麼不再跟我談很多事？ 26



我的孩子沉迷電腦，怎麼辦？ 28



如何協助孩子規劃個人生涯？ 30



與孩子分享生活經驗是重要的嗎？ 32



我的孩子進入叛逆期了，怎麼辦？ 34



我擔心孩子受到同學不良的影響？ 36



如何教導孩子避免遭受「毒害」？ 38



如何培養孩子為他人服務的精神？ 40

高年級的子女

準備進入青春期的高年級子女，家長如何幫孩子渡過這個成長的關鍵期呢？他們的身材、言行與穿著是否有了明顯的改變？

你是否開始擔心孩子長不高？會不會交到壞朋友？還是覺得子女與你之間的距離越來越遠，無話可談？或許你也可能因子女對電腦沉迷、無法容忍挫折而感到擔心？相信這許多的問號都是國小高年級子女的家長所想了解的課題。

為什麼總和孩子說不上話？



你是否覺得和孩子對話時，常常是你說東，他說西的狀況，孩子也越來越少跟你聊他的事情，讓我們先來做個狀況模擬吧！如果你的孩子放學回家後興高采烈地和你分享他被選為籃球校隊的事，你會怎麼回應孩子？

☐ 1. 別說了，你這次的成績又退步了，快去做功課。
☐ 2. 如果你讀書能像打球一樣那麼厲害就好了。
☐ 3. 打球能當飯吃嗎？認真唸書比較重要。
☐ 4. 真的啊，你好棒喔！不過不可以荒廢課業喔。
☐ 5. 很厲害呦，繼續加油，打球的時候要注意安全。

親子溝通無障礙

如果你總覺得和孩子的溝通頻率對不上，那麼請思考如果別人總以命令、恐嚇、威脅、警告，甚至是羞辱的口氣對你講話，你將會有何感覺？親子之間也是一樣，要增進親子溝通的順暢性，可從以下幾個方式開始做起：

1. 避免以大人的價值觀做判斷。
2. 真心接受並同理孩子的想法。
3. 避免用說教、訓誡、指示、威脅等方式與孩子溝通。
4. 和孩子談話時，專心的注視及聆聽孩子說話。
5. 不強迫孩子接受家長的意見。
6. 營造孩子願意談心的情境，讓孩子願意溝通。



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

四、幸福家庭123



心家庭運動

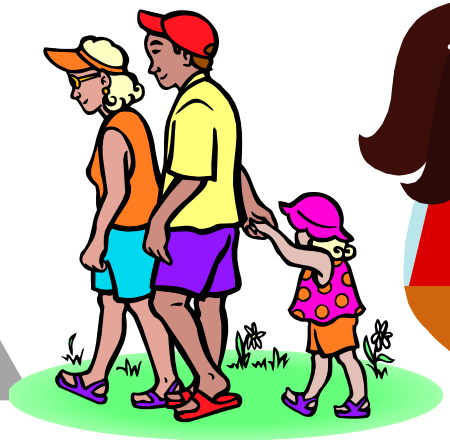
幸 福 家 庭 1 2 3

每1天陪伴家人 20 分鐘

一起做 3 件事









結語

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

愛，無所不在
家，無可取代

~家長的用心是
孩子的成長養分

