

龜山國中//家長篇

小孩在家學習，家長如何自處



曾美娟 主任

劉庭如 組長、呂佳穎 組長、彭震 組長

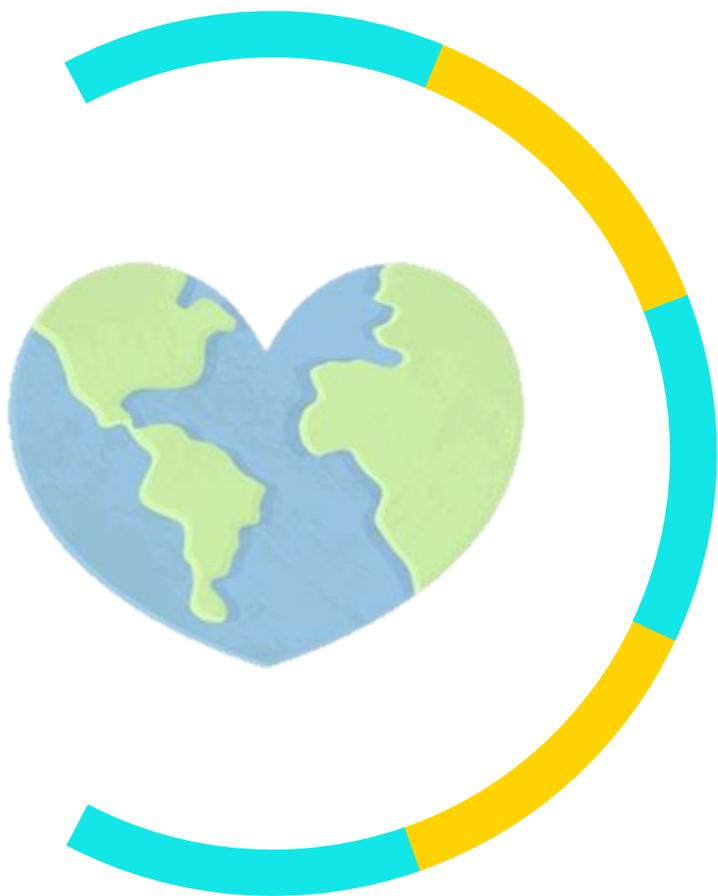
劉長庚 行政助理、駱怡心 專輔教師

葉豫璇 專輔教師、蔡寶虹 專輔教師

~ 輔導室關心您 ~

目錄

孩子24小時在身邊，該如何做好「陪伴」？
我們整理了幾個問題類型及解決方式供您參考。



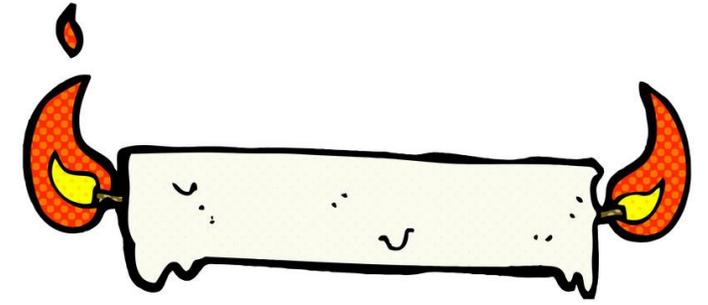
陪伴孩子指南

- 問題類型一：自顧不暇，蠟燭兩頭燒
- 問題類型二：如何讓孩子聽話
- 問題類型三：難以配合跟上學校進度

求助管道

- 與校方保持聯繫
- 外單位緊急服務電話

陪伴孩子指南



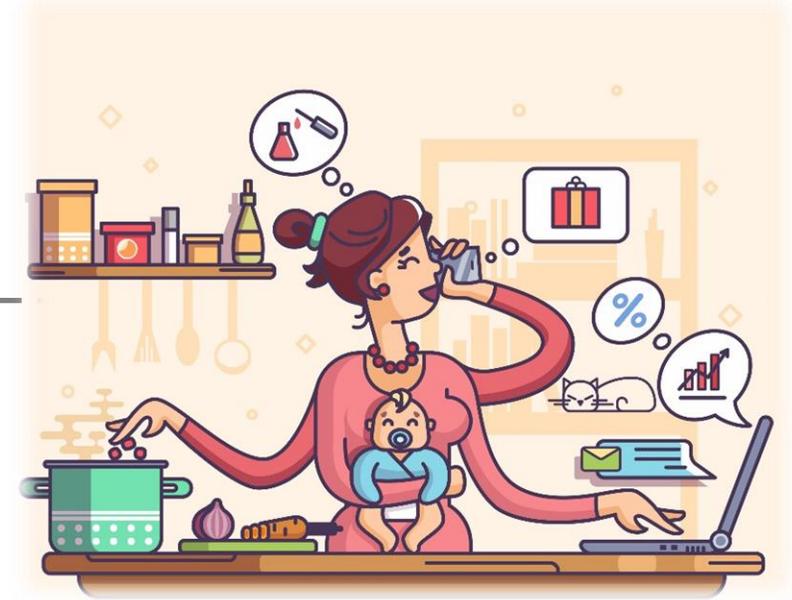
常見問題類型一：自顧不暇，蠟燭兩頭燒

Q：自己事情都煩不完了，還得要花時間管小孩，分身乏術又該如何面對屬於家長的責任？

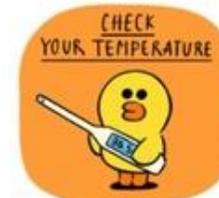
解決方式：

A：辛苦各位親愛的家長，這波疫情嚴重且來得突然，使得所有人都措手不及，記得先照顧好自己，才有能力守護更多事喔！

→以下將說明這波疫情帶來的變化，並提供您幾個自我照顧的方向。



疫情帶來的各個變化



因應工作型態轉換、
小孩整天都待在家、
配合小孩線上學習、
配合學校教學指示、
.....
以及滾動式的政策



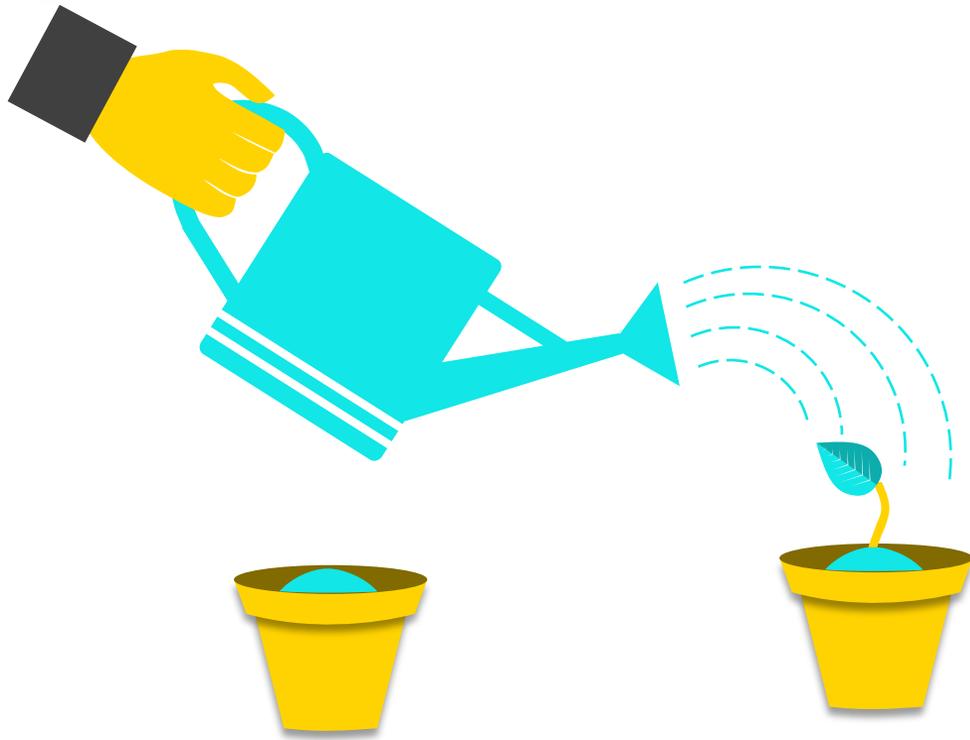
變得容易累、失眠、
食慾改變

動力變低、什麼事都不想做

容易恐懼、悲傷、憤怒

照顧自己的「心法」

照顧小孩固然是家長的責任，但面臨這麼多的壓力，我們需要先學習照顧好自己，才有能力守護更多事。



正當情緒釋放

允許自己有負面情緒，並建立正當抒發管道，如：從事興趣、留一些時間與自己獨處。

保持健康習慣

安排每天運動，均衡飲食，除了提高免疫力，更能幫助負面情緒排解。

建立傾訴管道

「人非聖賢，孰能不抱怨」負能量滿滿嗎？找人說一說。或建立熟識家長群組，共同吐苦水、討論有效方法。

轉念放鬆

剛好小孩整天在家，趁機訓練他們獨立自主、做家务的能力，讓自己偶爾也能喘口氣。





陪伴孩子指南



常見問題類型二：如何讓孩子聽話

Q：孩子問題一堆，心情真的要爆炸，如何讓孩子乖乖配合？



解決方式：

A：嘗試與孩子建立雙向良性的溝通。

→以下將介紹良性溝通的步驟，
並提供您與孩子在溝通上的建議。

3分鐘 不發怒 親子衝突 STOP



天才領袖

S_{top}

停!

停止你的語言及動作

T_{imeout}

離開

避開衝突點，先冷靜下來

O_{rganize}

整理

分析孩子行為的原因

P_{lan}

計畫

選擇合適的溝通話術



良好溝通方式

如果您發現自己和孩子的交流
往往陷入情緒當中無法前進，
那麼試試以下方式也許對您有些幫助。

1. 覺察當下

發生什麼事？
自己的情緒？
為什麼有這樣的情緒？

接著擬好後面幾個表達步驟，再做表達。



將覺察到的情緒及原因
透過理性的話語表達。

如：「我現在很生氣，
因為你在我辦公的時候吵鬧。」

2. 表達自己

3. 就事論事

比起對著孩子說「你每次都這樣！」
不如針對正在發生的事情做討論，
更讓孩子有學習轉變行為的機會。



打造雙向溝通，
同時也是在訓練孩子練習如何好好表達。

「孩子我想聽聽你的想法。」

「你要不要說說看？」

4. 給孩子表達的機會





良好溝通小提示



“溝通的本質並非吵到贏，而是改善問題”

“給自己和孩子冷靜的時間和空間”



“練習和孩子一起擬出具體的共同約定”

“終極目標：與孩子一同建立良性雙向溝通”



—有效的雙向溝通需要時間調整改善，
而孩子們善於模仿，也會學到我們使用的溝通方式。—

陪伴孩子指南

常見問題類型三：難以配合跟上學校進度

Q：網路不順、家裡有臨時突發狀況、孩子上課分心或者上課時間到了叫不起床，導致線上學習有所耽擱，該怎麼辦？

解決方式：

A：同步非同步的多樣化學習方式，加上每個家庭的環境不一，要百分之百跟上進度確實不易。當制式化的學習安排無法順利執行，家長下一步能做的，便是和孩子討論制定彈性學習時間和內容。

如：共同擬訂彈性自學方案，可討論：孩子自己想學的、您希望孩子學的（也可以是家事、自理能力），並記得規劃每日運動、休閒娛樂。

※ 也請務必與導師保持聯繫，讓導師知道孩子是平安的。 ※



自學新型態，調整新心態。



線上教學限制多，無論是老師還是家長，我們都只能做到「盡力就好」

不僅局限於線上學習，更可利用這段時間讓孩子培養自理能力。



除了準時連結上「學習吧」，同時也要記得維繫好親子間的連結。



居家防疫，最大的功課其實是：如何真正的與家人「在一起」。

一起同桌用餐、一起玩桌遊講故事、一起晾衣服，一起換床單、一起討論晚餐的菜色、一起規劃明天的作息、一起無所事事、耍廢與放空……。

→轉念一想，以前沒空一起做的事，現在有大把的時間可以運用。



疫情期間孩子在家自學，家長面臨的困難及承受的負能量是平常的好幾倍，願這份文宣能帶給您一些支持的力量。讓我們攜手合作共度這煎熬的時期。

疫情期間，若有任何孩子的學習狀況需要協助，敬請與導師保持線上聯繫，若有需要輔導室也將安排專輔教師與孩子進行線上晤談。感謝貴家長合作！



龜山國中輔導室與您同在

最後，若您或您的孩子在家中遇到 緊急困難，請記得及時求助 -



危急生命危險
110/119



衛福部24小時
安心專線
1925

外單位緊急服務電話

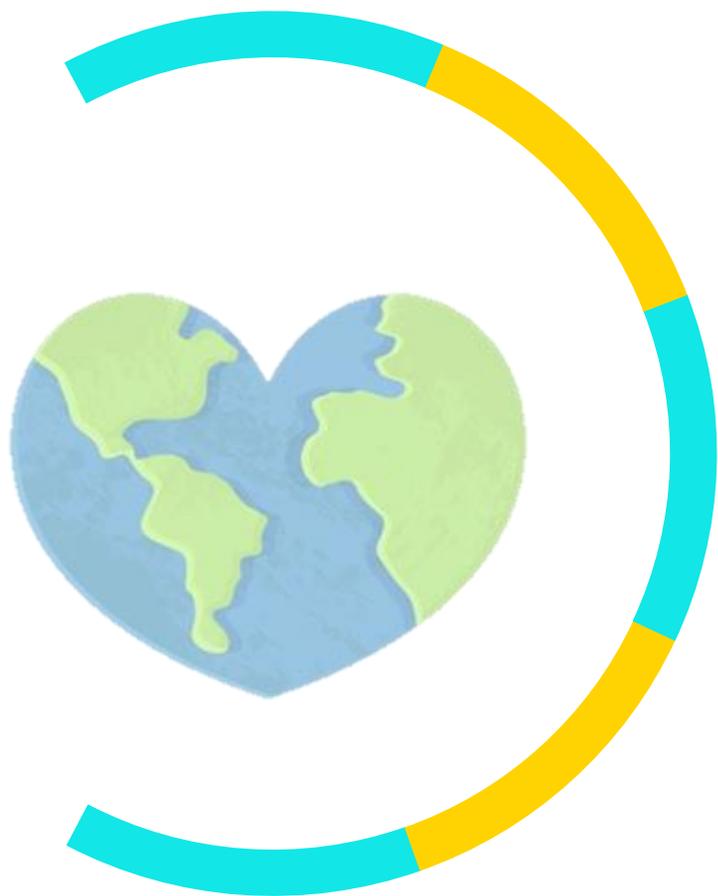


桃園市政府 家庭暴力暨性侵害防治中心
Center for Domestic Violence and Sexual Assault Prevention, Taoyuan
家庭暴力/性侵/性騷
113



疾病管制署
24小時防疫專線
1922

絕不要放棄，這一切將會度過



自從居家防疫後
我家便不再清幽
照顧小孩要發瘋
顧及學習和放鬆
重新體會慢生活
要是不行就求救