

臺南市新營區新民國小 親職教育文章

〈我和我的孩子〉中年級篇

如何幫助孩子建立信心？

1. 不吝惜給孩子讚美，並教子女要讚美自己；適時表現愛的關懷，讓孩子有安全感。
2. 面對孩子的挫折，要耐心的協助，避免批判式的責罵，並協助孩子在失敗中學習解決困難的勇氣。
3. 欣賞孩子的優點，包容缺點，少做比較。

如何培養孩子情緒管理的能力？

1. 接納與同理孩子的情緒反應，和孩子一起面對情緒困擾。
2. 找出適當的方式宣洩及控制情緒。
3. 家長以身作則，學習控制自己的情緒。
4. 情緒管理五點靈：發生什麼事/發生時間點/發生地點/對象是誰/你的感覺是什麼？可以怎麼做？

孩子不愛念書，家長可以怎麼做？

1. 與孩子溝通學習方式，同時以孩子的能力為優先考量，勿操之過急。
2. 培養孩子其他興趣或專長。
3. 孩子學習有進步時，可給予適當、具體的鼓勵。
4. 協助孩子找到較有興趣的主題與學習方式。

孩子常頂嘴，怎麼辦？

1. 避免一味的要孩子聽話，而不給孩子講理的機會，試著了解孩子頂嘴背後的原因。
2. 父母與家人互動應以身教示範，讓孩子學習好的溝通方式。
3. 面對孩子頂嘴時，以溫柔、堅定、耐心的方式與他溝通。

如何培養子女的責任感？

1. 對孩子份內的工作，可教導或討論各項事務時間的安排，以增進孩子責任感的持續性。
2. 對於孩子的學習，應給予足夠的時間學習與練習，並扮演引導與輔導角色。
3. 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。
4. 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。

孩子吵著買東西，怎麼辦？

1. 給予收支平衡的觀念，在有限的金額中做安排與利用，並有儲蓄的概念。
2. 當孩子有買東西的念頭時，應先讓他們判斷”想要買”還是”需要買”。
3. 要買的東西是需要時，應評估自己的能力、購買的數量、品質、時間等，以做最佳的決定。

孩子說謊時，如何處理？

1. 孩子所犯的錯是無意，以關心代替責罰，允許孩子有犯錯的權利。
2. 平常讓孩子知道，說謊是不負責任的行為，也不是解決問題的好方法。
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. 澄清說謊的原因後，可與孩子討論問題的解決策略，讓孩子明白不應以說謊處理問題。

〈以上文章，出自”我和我的孩子”中年級適用，經新民國小輔導室整理〉