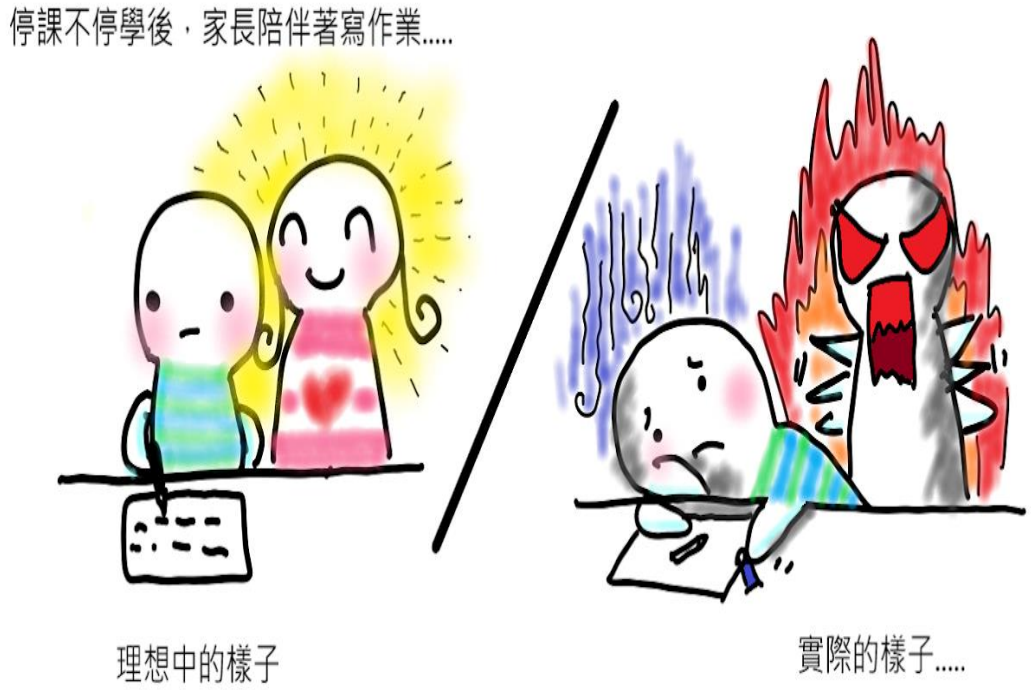
親職溝通小文章

親愛的家長

這段時間陪著孩子線上學習，以及盯著孩子完成課業，你還好嗎？有時會有憤怒或無力嗎？這都是正常的，別急著對這樣的自己生氣，也別對孩子失望，下面提供一些策略以及文章，也許也能先試著做看看，讓危機變成一個轉機。



覺得很困擾的爸媽們，也許可以試試以下的步驟-確定目標與設限

步驟1：**設立**今日「必須」完成**目標**



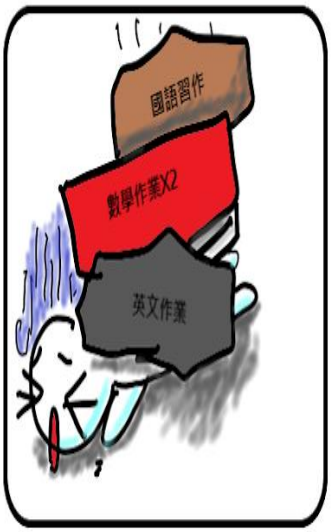
整理出需完成的功課清單，讓目標清楚

步驟2：設定完成目標可得到的獎賞



有明確的獎勵讓孩子更有動力

步驟3：當孩子耍賴，重申目標並**提醒後果(設限)**



會發生的後果是真的會發生，例如作業會累加

執行的過程可能會有很多的狀況和情緒，這些都是正常的狀況，也可以藉此了解自己和孩子的底線



家長被問很多次會不耐煩很正常，可以感受一下可以接受的底線是幾次？就提前讓孩子知道。



藉這個機會觀察，有些科目是不是孩子的弱項？可以利用這個陪伴的機會去了解「不會」在哪？也藉此多跟老師討論，替孩子重新訂一個學習的基準線



步驟小提示

設立目標

如果不是一定要今天做完的，例如作文，也可以幫孩子切成小塊，例如蒐集資料等，逐步協助完成

設定獎賞

獎賞這部分可以依照孩子的喜好調整，例如玩電動的時間增加，甚至可以用限時任務的方式，例如 2 小時內寫完增加遊戲時間 0.5 小時，1 小時內寫完增加遊戲時間 1 小時。

堅持設限

耍賴很正常，提醒規則變得很重要，增加孩子思考與選擇的能力，

沒寫完當然遊戲時間就沒啦！而且作業會累加~這時可千萬別心軟呀

(02)412-8185

是你愛~抱我抱我(家庭教育中心)

如果上面的方法都用過，依然困擾無效

適度求助也很重要

也歡迎與導師或致電到輔導處討論喔



親子溝通相關影片

1.教育部 CRC 親職教育：https://reurl.cc/YO6AGo

2.心靈偵探洪仲清「如何跟青少年溝通」https://reurl.cc/eE8Nam

3.王宏哲教養育兒寶典「破解青春期風暴 如何跟青少年孩子有效溝通? 」
https://reurl.cc/j85n01

4.親子天下專訪-讓青春期的孩子與你對話
https://www.facebook.com/parentingtw/videos/316601962998929



親子溝通相關新聞/文章

停課延長家長快瘋了！ 神人曝「紅綠燈」妙招輕鬆搞定小孩-

點我看內文 **FB**

成福國小支援心理師 陳靜如

成福國小輔導專線 (02)8676-4945 分機 23