我和我的孩子

一本給家長的手冊

低年級

國立空中大學健康家庭研究中心 編印

教育部 發行

低年級的孩子

低年級的孩子因面臨從學齡前到學齡階段的轉換期，生活作息、規範和人際都有許多的改變，家長可以怎麼做來幫助孩子適應呢？我們都知道大人的管教對孩子的影響深遠，但該如何做，對孩子才是好的呢？

孩子的成長需要陪伴，但是工作與家庭忙碌的雙薪家庭家長，常常感到沒有時間陪孩子，也沒有辦法在孩子放學時接他回家，該怎麼辦？

《我和我的孩子 —— 一本給家長的手冊》

關於這本手冊

這是一本為國小家長所準備的手冊，
它的設計理念是：

1

從可能困擾家長的親職問題面著手。

2

放置於該年級的問題，表示在該年級經常發生
但不代表其他年級不會發生。

3

透過家長對個人、孩子及親子互動的檢視，
了解自我親職教育的需求。

4

藉由簡單的說明，家長能快速正
確的學習親職知能與技巧。

- 這本手冊是由提供相關資訊的國小學童、家長、審查專家，以及一群家庭教育相關領域專業人員合作完成。

- 我們共同努力的信念是 ——

協助家長在親職的路上得到更多的啟發，
讓孩子的成長更健康快樂。

目 錄

我的孩子可以適應學校的生活嗎？ …… 8

我該如何成為稱職的家長？ …… 12

我的孩子無法融入群體生活，怎麼辦？ …… 16

我該如何教導孩子保護自己？ …… 20

如何培養孩子良好的生活習慣？ …… 22

如何鼓勵孩子發展自己的興趣？ …… 24

我的孩子很黏人，怎麼辦？ …… 26

我是個「放羊」的家長嗎？ …… 28

孩子的特質我了解嗎？ …… 30

我的情緒會影響到孩子嗎？ …… 32

我沒有時間陪孩子，怎麼辦？ …… 34

如何引發孩子的學習動機？ …… 36

如何培養孩子創造思考的能力？ …… 38

如何選擇一個適合我家孩子的安親班？ …… 40

從何處獲得孩子教育的相關資源？ …… 42

我為何要參與孩子學校的活動？ …… 44

我的孩子沒有耐心，該如何是好？ …… 46

如何和孩子一起談心？ …… 48

我和我的配偶教養觀念不同，怎麼辦？ …… 50

如何讓孩子學會關心祖父母？ …… 52

我的孩子可以適應學校的生活嗎？

許多低年級學童的家長都擔心孩子在學校的適應，
如果你也是其中之一，那我們先來了解孩子的學校適應吧！

請依孩子的情形回答以下的問題：

生活適應

- ☐ 會自己穿脫衣服、鞋、襪。
- ☐ 知道如何使用學校廁所。
- ☐ 能自己整理書包。

學習適應

- ☐ 了解老師的上課內容。
- ☐ 會按時完成功課。
- ☐ 能專心上課。

常規適應

- ☐ 上課時要做其他事情，會先經過老師的允許。
- ☐ 上課時不隨便走動或說話。
- ☐ 知道學校的相關規定，如上課不應該隨便吵鬧。

人際適應

- ☐ 會與其他同學一起玩。
- ☐ 在班上有好朋友。
- ☐ 會幫助其他同學。

- 如果以上每個主題中的選項，你的孩子一半以上都能做到，不用擔心！他很快或是已經可以適應學校的生活了！

- 如果以上大部分選項，你的孩子都不能做到，及孩子有下列行為，表示他還沒準備好。不要氣餒，給孩子一些時間。

  1. 抗拒上學。2. 注意力不集中。3. 有時不小心會大小便在衣服上。
  4. 與主要照顧者分離時嚴重哭鬧。

如果你的孩子是將入學的新生，建議你可以這麼做：

① 建立生活規範：如引導孩子整理書包、制服，
或是在固定位子做功課等，都能逐漸讓孩子練習自我管理。

② 培養孩子專注力：找出親子能一起玩的事，如玩桌遊、
讀繪本、戶外健行等，可增進孩子的專注力，還可促進親子
間良性互動。

③ 事先告知孩子學校的相關規定：
以減少孩子在學校生活適應的挫折。

④ 認識學校環境：可在開學前，帶孩子認識校園及附近環境，
降低對環境的陌生感。

⑤ 教孩子學習使用學校的廁所：
帶孩子實際練習或使用學校廁所。

如果你的孩子是低年級的學生，建議你可以這麼做：

① 培養早睡早起、良好身心狀況較容易適應學校；
避免攝取高熱量、糖果、或含咖啡因、人工色素
的食物，以降低對睡眠的影響。

② 每天與孩子互動至少 20 分鐘，可一起準備餐點、
做家事、看書、玩桌遊、到公園跑跳。
在互動過程中了解孩子在學校的適應情形。

③ 教孩子學習簡單的清潔工作，
以因應學校環境清潔的需求。

④ 參與學校活動，建立良好親師關係，
並能了解孩子在學校的情形。

⑤ 邀請同學到家中來玩，
增加孩子與同學的互動機會。

我該如何
成為稱職的家長？

每個孩子都有個別差異，
我應該如何摒除自己不合理的信念？又該如何成為稱職的家長？

讓我們先來了解自己是否有以下的看法：

☐ 1. 好的家長對孩子的教養方式「必須」受到他人的贊同。

☐ 2. 如果孩子做錯事，家長必須對孩子的行為負責。

☐ 3. 孩子如果有「好的家長」他們自然就會長得好。

☐ 4. 不論孩子具有什麼樣的人格特質，好的家長都能夠教養的很好。

☐ 5. 沒有壞孩子，只有壞家長。

☐ 6. 家長都是成熟的大人。

☐ 7.「愛」可以使家長有良好的教養行為表現。

☐ 8. 孩子應該感謝家長所給予他們美好的一切。

☐ 9. 教養孩子雖辛苦，但世界將因此變得更好，家長應該無怨無悔。

以上都是家長常有的教養看法，
但並不完全正確！

了解自己的看法後，
再檢視一下自己的管教方式，
較傾向於下列哪一類型家長？

( ) 1. 我對孩子行為或課業有嚴格的要求，
對規範訂定不需與孩子討論。

( ) 2. 我對孩子沒有要求，只要他高興就好。

( ) 3. 我認為孩子自己應學習生存之道，
不需花時間在孩子身上。

( ) 4. 我的要求多半都會與孩子討論，並說明原因。

對照右表，即可知
你大概屬於哪一類家長

● 從與孩子相處中學習成長，才是稱職家長的不二法門。

類型	如何成為更稱職的家長？
① 嚴格型	1. 學習傾聽孩子的意見。 2. 多鼓勵以及稱讚孩子。
② 放任型	1. 給予一些必要性的規範。 2. 讓孩子學習與人相處的尊重。
③ 忽略型	1. 多表達對孩子的關愛。 2. 學習回應孩子的需求。
④ 民主型	你已是不錯的家長，但依然可以想想如何會比現在更好！

無論你是哪一類型的家長，都應朝向「成為更稱職的家長」而調整教養方式，你可以這麼做：

1. 讓孩子感到被愛、被接納。 2. 適時給予孩子鼓勵。
3. 放棄完美主義，讓孩子在失敗經驗中學習解決問題的能力。
4. 激發孩子內在天分。 5. 確保孩子健康，鼓勵多運動。
6. 自我反省，以身作則。

我的孩子無法融入群體生活，怎麼辦？

孩子在進入小學的環境後，如果無法融入群體生活，
可能讓孩子的學校生活覺得寂寞與孤單。
你知道孩子在學校的情形嗎？

我們可以從下面孩子行為的一些跡象來了解：

- ☐ 1. 很少和同學互動，大部分時間都是自己一個人。
- ☐ 2. 曾抱怨同學都不喜歡他、遭受同學排擠。
- ☐ 3. 常常說在學校沒人和他玩。
- ☐ 4. 未經同意就隨意拿走他人的東西。
- ☐ 5. 在大眾的場合下顯得很不安，害怕面對群眾。
- ☐ 6. 常以攻擊的行為解決問題。
- ☐ 7. 回家很少提到與同學間的相處。

如果你的孩子
有上述的情形之一，
孩子在同儕互動中
可能已遭遇到了困難！

我該如何協助孩子融入群體生活？

① 每天抽空和孩子聊聊學校生活，並和學校老師保持適度的聯繫。

② 和孩子一起找出問題，幫他一起想對策。

問題類型	對策
太過於害羞、內向，在團體中很少表示自己的意見。	鼓勵孩子勇於表達自己的意見，請老師協助引導孩子參與團體的活動。
太過霸道、愛生氣、自我中心，不懂得尊重、輪流及分享的觀念。	讓孩子了解群體生活與個人生活的差異，協助孩子學習尊重他人及懂得分享。
環境、生活圈轉換而導致適應不良的情況。	協助孩子對新環境、生活圈的認識，除可增加安全感，更可促進良好的適應。

③ 提供孩子社交的機會，適時引導孩子與他人互動的方式。

④ 教導孩子人際互動、群體生活的一些禮儀與規範。

交朋友可以讓孩子感到快樂，
與他人有連結、有歸屬感，
但他們並不是天生就知道如何
建立良好的友誼關係，
而是必須透過學習而得。

我該如何教導孩子保護自己？

翻開報章媒體，和兒童安全相關的社會案件屢見不鮮。另在日常生活中，如帶孩子外出，可能因上廁所等因素，而使孩子得短暫離開成人的視線；或家長因工作等因素，無法親自接送孩子等。此時該如何教導孩子保護自己？

在哪些情況，該提醒孩子要特別留意保護自己？

- ☐ 1. 當有陌生人接近搭訕或要求協助時。
- ☐ 2. 當孩子必須獨自走路回家時。
- ☐ 3. 孩子離開家長視線範圍時。
- ☐ 4. 因家長工作關係，孩子常獨自在家。
- ☐ 5. 若有人要觸碰孩子身體，或要求孩子摸對方身體時。

以上的情形都應提醒孩子要特別留意自身的安全！

該如何教導孩子保護自己？

① 提醒孩子除了小心陌生人的搭訕之外，
也不要收取他人的禮物，避免受到利誘。

② 上下課走路回家時，盡量找同學作伴，
並提醒孩子不走暗巷小路。

③ 帶孩子外出活動或購物時，家長應讓孩子在自己的
視線範圍內，並隨時觀察周遭的環境是否安全。

④ 教導孩子，當獨自在家時，不開門讓外人進到家中；
必要時打電話報警求救。

⑤ 以孩子理解的方式，教導孩子對身體自主權的認知，
養成愛護自己身體的態度。

如何培養孩子良好的生活習慣？

我們都希望孩子能從小養成良好生活習慣，
然而生活習慣不論好與壞都是在日常生活中累積而成，
家長在繁忙之餘該如何引導孩子養成良好的生活常規呢？

請檢視孩子在日常生活中的行為表現：

- ☐ 1. 放學回到家，鞋子及書包常隨意擺放。
- ☐ 2. 個人或家中的物品使用後常任意亂丟，不會物歸原處。
- ☐ 3. 個人衛生工作如刷牙、洗臉等，常需一再催促後才開始動作。
- ☐ 4. 很少主動分擔家務事。
- ☐ 5. 出門或返家很少會告知長輩並問安。

如果你勾選大部分的選項，很明顯的，孩子尚未養成好的生活習慣。

如何協助孩子培養良好習慣？

① 家長應先「以身作則」，身教是培養孩子良好習慣的起步。

② 不要讓孩子以功課為由，而忽略生活技能、常規、禮儀等。

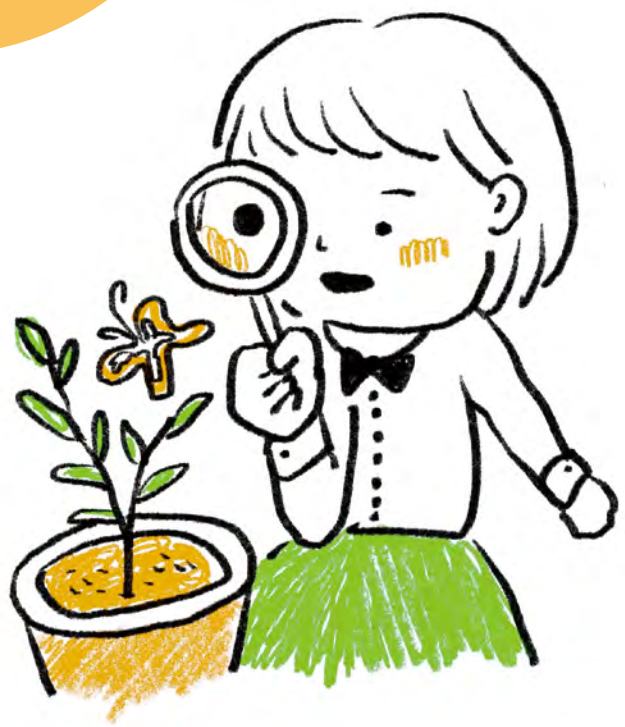
③ 可透過與孩子討論，讓孩子知道，培養好習慣的重要性，並使孩子了解好習慣的養成是他應盡的責任。

④ 當發現孩子有不良行為或習慣時，應以堅定的態度予以導正，使孩子知道他的行為有改善的必要。

⑤ 在孩子習慣尚未養成階段時，除了可稍加提醒外，也可陪著孩子一起做，全家人共同養成好習慣。

- 良好生活習慣的養成，需要有堅定、溫和且具持續性的行為態度。

如何鼓勵孩子發展自己的興趣？



家長常會關注孩子的課業，而忽略了孩子其他方面的能力，
但學校課業只是幫助孩子建立基本能力，
生命的幸福感不單是在學業上的培育，
興趣的培養可拓展孩子的視野，讓孩子生命更寬廣。

我們可以從哪些跡象來觀察孩子的興趣？

☐ 1. 對某些特定事物常感到好奇。

☐ 2. 願意花時間在感興趣事物上做學習，能以快樂或輕鬆的態度接觸該事物。

☐ 3. 對感興趣的事物能有進一步的想法或持續深入學習。

☐ 4. 喜歡與家人或朋友談論感興趣事物。

如果你的孩子有以上大部分情形，你可以多給孩子一些鼓勵，孩子有你的支持，會更容易培養出自己的興趣。

如果還不知道孩子的興趣，可透過以下一些方式協助孩子培養興趣：

① 可在日常生活當中，觀察及了解孩子的特質及興趣。

② 透過與學校老師聯繫，了解孩子在校的學習態度及興趣。

③ 鼓勵孩子多接觸或探索新事物。

④ 當發現孩子對某些事物有好奇心時，可陪孩子一起搜尋、查閱相關資訊或書籍。

⑤ 協助孩子在學習中能獲得成就感，提高學習動機及其持續性。

⑥ 對孩子感興趣的事物，提供適當的表現舞台。

- 興趣的培養需要長期持續性的進行，家長應陪伴及鼓勵孩子多方接觸新事物，並協助孩子在學習中發現興趣，在興趣中找到學習的動力，並能得到適性的發展。

我的孩子很黏人，怎麼辦？

孩子上小學了，卻仍舊很「黏人」，做什麼事都無法自己獨立完成，有時甚至會找理由要大人全程陪著。
「獨立」是兒童期發展自信心的重要任務，
忙碌的家長該如何協助孩子建立獨立性？

我和孩子的互動是否有以下的情形？

☐ 1. 孩子到了陌生環境就黏著我不放。

☐ 2. 親友聚會中，孩子總是跟在身旁，不太敢跟其他孩子互動。

☐ 3. 孩子發現家人不在身邊時就會感到很焦慮。

☐ 4. 孩子做任何事情都希望我陪在他身邊，很依賴大人。

☐ 5. 我擔心孩子發生意外，對於他的一舉一動總是瞻前顧後。

☐ 6. 孩子年紀還太小，送孩子上學一定要送到教室才放心。

如果你勾選的是 1~4，那麼孩子本身安全感不夠，人際互動經驗少；
如果你勾選的是 5~6，那麼你的孩子是因為大人過度保護而黏人。

讓親子關係有點黏又不會太黏，家長可以這麼做：

① 鼓勵孩子勇敢跨出他的安全範圍，擴大孩子人際交往圈。

② 當孩子接觸陌生環境時，事先讓孩子知道會有哪些人、事、物。

③ 讓孩子知道你在什麼地方，並相信你會按時接他回家。

④ 培養孩子可以自己獨立完成符合他能力的事。

⑤ 當孩子能獨立完成自己的事時，應給予適當的鼓勵，以增強孩子的自信心。

⑥ 孩子不可能永遠在家長的保護傘下成長，過度的保護將養成孩子依賴的性格，大人應該學習放手讓孩子更獨立。

- 孩子的獨立雖需要家長的耐心與教導，但更需要支持、陪伴、適當給予方法，孩子將會進步更快！

我是個「放羊」的家長嗎？

在親子關係中，大人不可以因為孩子年紀小，就忽視對孩子的諾言。
雖然有時候承諾可能會因為某些因素而難以兌現，
但家長都應給予解釋或補償，否則你的信用就會大打折扣。

你是孩子心中的放羊家長嗎？現在先來檢視一下：

☐ 1. 曾經為了安撫孩子而隨口答應他們的要求，最後卻食言。
☐ 2. 答應孩子的事常因突發狀況而變卦，事後未做任何補償。
☐ 3. 常常對孩子說：「好，下次，下一次我一定……」
☐ 4. 要求孩子說話要算話，自己卻常常因故說話不算話。
☐ 5. 曾答應過孩子的事，卻不放在心上，忘記了！

如果以上的情況常發生在你身上，可能會降低孩子對你的信任感喔！

家長說話不算話可能的影響：

① 降低孩子對家長的信任感，不再相信家長說的話。
② 孩子找不到規則的界線點。
③ 孩子可能學習到「說出口的話，就算沒做到也無所謂」。
④ 孩子認為只要賴皮就可以說話不算話。
⑤ 多次經驗累積，孩子學會鑽漏洞，再也不把家長的話當一回事。

● 提醒您 家庭是孩子社會化的第一個場所，家長的言行對孩子有深遠的影響，當我們要求孩子的同時也應該審慎檢視自己是否言行一致。

我該如何做才能避免成為「放羊」的家長？

① 記住對孩子的承諾。
② 當因故不能做到答應的事，應向孩子解釋，
並找適當機會履行或與孩子溝通討論，另做安排。
③ 若事情過多，請將與孩子的約定紀錄在家庭行事曆中，並請家人提醒。
④ 工作絕不是生命中的唯一，應挪出時間完成對孩子及家人的承諾。

孩子的特質我了解嗎？

現代的家長為了不讓孩子輸在起跑點，
安排孩子上各類補習班，再不然就是買許多的練習卷讓孩子寫，
希望孩子能出類拔萃。但你是否認真想過，
你對孩子的要求是否符合他的特質呢？

與孩子的互動中你是否出現下列行為或想法呢？

☐ 1. 為了讓孩子高人一等，一定要送孩子到才藝班、補習班。

☐ 2. 孩子雖在某項技藝表現傑出，但學業表現才是最重要的。

☐ 3. 在家中孩子少有表達自己想法的機會。

☐ 4. 常拿其他孩子在學業上做比較，忽視自己孩子不同面向的表現。

☐ 5. 孩子只要功課表現好，其他方面應不會有問題的。

望子成龍、望女成鳳常是許多家長對孩子的期望，但上述的行為與想法對孩子不見得都是好的。提醒你！別忘了要聽聽孩子的聲音，讓孩子適性發展。

我可以如何了解我孩子的特質：

① 應接納、尊重孩子，不強求孩子參加他不喜歡的課程。

② 不強迫孩子接受與其特質、發展不同的事物。

③ 了解孩子的特質、激發潛能、適性發展，讓孩子找到適合自己的路。

④ 不要勉強孩子達成家長的期望或完成家長的夢想。

⑤ 思考對孩子的期望是否合乎他的能力、興趣、理想。

- 合理適度的期望可激勵孩子努力向前邁進；反之，過高的期望往往容易造成孩子難以承受的壓力。生活中常與孩子分享生命經驗，是建立親子相互了解的好方法。

我的情緒會影響到孩子嗎？

對於許多家長而言，有時候難免會因工作上的不如意與家庭壓力而有情緒的高低起伏。

此時如果你的孩子剛好有事情要找你，你曾這麼說嗎？

☐ 1. 現在不要來煩我。
☐ 2. 吵死了！你沒看到我在忙嗎？
☐ 3. 去找別人，現在讓我靜一靜，可以嗎？
☐ 4. 我的事情這麼多，你為什麼就不能夠體諒我。
☐ 5. 你就不能乖一點嗎？待會再說。

情緒是會傳染的，不要忽略簡單的一句話或不經意的反應對孩子可能造成的傷害。

如何避免自己的情緒對孩子造成傷害？

① 不要將自己的情緒加諸於孩子身上，讓孩子成為無辜的代罪羔羊。

② 特別留意自己情緒可能失控的時機，譬如：

（1）和配偶吵架時。
（2）工作不順利，遭受長官責備時。
（3）身體感覺不舒服時。
（4）很多瑣碎的事情需處理而感到疲累時。
（5）孩子不停吵鬧，屢勸不聽時。

③ 當察覺到自己的心情煩躁時，事先告訴孩子狀況，如「我現在覺得身體很不舒服」、「我今天上班被老闆罵了，心情不好」、「我覺得好累」，請孩子暫時先讓自己靜一靜。

④ 避免用情緒性的字眼和孩子對話，如「要不是因為你，我現在也不會……」「夠了沒！」「閉嘴，聽到沒有」。

⑤ 學習情緒調節、找時間放鬆身心、適時紓解壓力。

● 小提醒：如果家長常因為個人的情緒而遷怒到孩子身上時，孩子會誤認為:「都是因為我不好，我錯了，所以大人才會這麼生氣」，要為成人的憤怒負責。一些孩子具有負向情緒、內心沮喪，或缺乏自信心的特質，有可能是家長有意、無意中所造成。

我沒有時間
陪孩子，怎麼辦？

孩子需要陪伴嗎？
現代社會雙薪家庭的普遍，忙於工作之際的你是否常無法挪出時間陪孩子，或者你覺得孩子已逐漸長大不需要陪伴。

以下是否在你家中常常發生？

☐ 1. 我沒有每天花時間專注地與孩子聊天或談心

☐ 2. 孩子常說：「你們大人每次都說忙，都沒有陪我們！」

☐ 3. 我常常把工作帶回家。

☐ 4. 我覺得孩子自己忙他們的課業，也不需要太多的陪伴。

☐ 5. 有時候我會一邊做家事一邊陪孩子。

當你無法有很多的時間陪伴孩子，至少你可以做到：

① 每天給孩子一個擁抱。

② 告訴孩子你是愛他的。

③ 每天 20~30 分鐘專注的與孩子談心。

④ 當你在忙碌時，教導孩子學習等待，並於忙完事情後，確實的陪伴孩子。

⑤ 邀請配偶共同陪伴孩子。

● 孩子的成長只有一次，稍縱即逝，親子互動時光是無可取代的。你與孩子分享愛，將來他也會將愛分享給世界。

如何引發孩子的學習動機？

許多家長都希望孩子在學習路上能充滿樂趣，
面對及克服各種挑戰，而孩子強烈的學習動機，
正是不可缺少的要素，但要如何引發孩子學習的動機？

你覺得以下哪幾項可以引發孩子的學習動機？

☐ 1. 孩子的學習要靠自己，不需要家長的支持。

☐ 2. 孩子學習過程中，最好沒有任何壓力。

☐ 3. 只要孩子感到不快樂時，可以隨時停止學習。

☐ 4. 沒有挫敗的學習經驗才能引發快樂學習。

以上都不是引發學習的要素，提高孩子的學習動機，
才可能有快樂學習。

與孩子一起快樂學習，你可以怎麼做？

① 協助孩子發現學習的最大樂趣來自學習本身。

② 協助或陪伴孩子將被動學習轉為主動的、自發性的學習。

③ 讓孩子有足夠的自由去探索有興趣的主題。

④ 適時協助孩子在學習中獲得滿足或自信，即使是有挫折的，
也可將此不順利轉換為學習的過程。

⑤ 成為孩子的學習夥伴，分享生活中遇到的問題或學習的喜悅，
和孩子在快樂中同行。

⑥ 學習不僅限於學識上的收穫，重點在於共同參與任何活動當中，
家人彼此能互相欣賞與支持，以及享受當中的過程。

如何培養孩子
創造思考的能力？

你是否曾因孩子常追問你「為什麼」而覺得厭煩？
有時甚至脫口說出：「好煩喔！哪有那麼多問題？」
家長應特別留意，孩子的好奇心是創造思考能力的源頭，
別因為這樣的一句話而抹滅了孩子的學習動機。

**創造力
為什麼重要？**

在現代社會中，創意可以有無限的可能、希望與商機，而孩子天馬行空的思維，即為創造力的一種表現，不要過度限制孩子自由發揮的空間，而抑制了孩子的創造力和想像力。

我的孩子有創意嗎？
你可以觀察你的孩子是否有以下這些行為：

- ☐ 1. 很喜歡嘗試新鮮的事物。
- ☐ 2. 有很多的點子、想法，常常會表達出自己的看法。
- ☐ 3. 遊戲時可以創造出不同的玩法。
- ☐ 4. 凡事喜歡追根究底，愛問為什麼。
- ☐ 5. 對大人的話常有意見，有時會不依規定或不順從他人的安排。
- ☐ 6. 不按牌理出牌，不喜歡固定的生活模式，不害怕改變。

如果你的孩子經常有上述的行為，他可是一位具有創意特質的孩子喔！

如何激發孩子的創造力？

① 重視孩子提出的問題，不要以簡單一句話敷衍打發。

② 為孩子選擇能夠促進其創造力發展的素材或玩具，如積木、黏土等。

③ 引導孩子發揮想像力來解決問題或做決定。

④ 鼓勵孩子樂於接受新鮮事物的挑戰，面對挑戰不退縮。

⑤ 提供孩子探索新環境的機會。

⑥ 和孩子一起進行想像力的遊戲（如故事接龍、腦力激盪、桌遊）。

- 除了讓孩子動腦思考以外，別忘了！也要鼓勵孩子將想法透過動手做，具體呈現出來。

如何選擇一個
適合我家孩子的安親班？

安親班已是目前許多孩子下課後的去處，似乎也成為一種「流行」。
然而孩子是否真的需要送安親班，應是所有家長須先評估的。
如果家中有成人可安全的照顧孩子時，應考慮孩子的意願，
再決定是否需要送孩子去安親班。

以下條件是否為你對於好安親班的看法？

☐ 1. 小孩成績比較好。　☐ 2. 價位比較高，品質及服務比較佳。
☐ 3. 可學到多種才藝。　☐ 4. 可學英語，而且有外籍老師教學。
☐ 5. 很多家長會送孩子去。　☐ 6. 接送時間可配合家長需求。
☐ 7. 有專車接送。

請注意，以上看法是家長對優質安親班的迷思喔！

以下提供給家長參考，好安親班的幾個標準：

① 政府的立案：若是合法立案，政府機關將會檢視教室的安全性（如逃生出口、防火建材等）。

② 孩子的意願：帶孩子一起去，讓孩子感受安親班的環境與氣氛。

③ 師資的專業性：

(1) 高級中等以下學校或幼兒園合格教師、幼兒園教保員、助理教保員。

(2) 曾依中小學兼任代課及代理教師聘任辦法或國民中小學教學支援工作人員聘任辦法聘任之教師。但教學支援工作人員為高級中等以下學校畢業者，應經直轄市、縣（市）政府教育、社政或勞工相關機關自行或委託辦理之一百八十小時課後照顧服務人員專業訓練課程結訓。

(3) 公私立大專校院以上畢業，並修畢師資培育規定之教育專業課程者。

(4) 符合兒童及少年福利機構專業人員資格者。但不包括保母人員。

(5) 高級中等以上學校畢業，並經直轄市、縣（市）政府教育、社政或勞工相關機關自行或委託辦理之一百八十小時課後照顧服務人員專業訓練課程結訓。

④ 課後照顧服務人員：學童人數 = 1：25。

⑤ 衛生保健狀況：醫療急救用品，廁所、教室清潔，餐點新鮮與否等。

⑥ 親師溝通：能詳實告知孩子的活動狀況，提供課程計畫表，適切傳遞親職教育觀念等。

⑦ 費用合理。

⑧ 好口碑。

● 孩子的笑容是選擇安親班的第一步

從何處獲得孩子教育的相關資源？

當今社會知識更替頻繁，
過去習得的教養方式或許已不適用現在的社會。
忙於生計的家長，該如何習得有效、適宜的教養技巧，
而這些相關教育資源應從何處取得呢？

當孩子的教養上出現難題或困境時，通常你會怎麼做？

- ☐ 1. 向自己的親人、同事、友人、街坊鄰居等求助。
- ☐ 2. 跟孩子學校、安親班的老師討論。
- ☐ 3. 與孩子同學的家長分享或討論。
- ☐ 4. 與配偶共同討論有關教養問題。
- ☐ 5. 參考親子或親職相關書籍。
- ☐ 6. 上網搜尋相關教育知識。

如果你勾選以上大部分選項，你是一位懂得利用資源的人。

除了上述幾點之外，你也可以這麼做：

① 參加學校或團體機構（各縣市家庭教育中心、社區、圖書館等）所辦的親職講座或親子共學課程。

② 圖書館、書局瀏覽相關教育知識之書籍。

③ 瀏覽教育部家庭教育資源網與各縣市家庭教育中心及學校網站，以獲得相關資訊。

④ 與其他家長組成親職成長團體，透過團體討論與分享，以調整自己的教養觀念並增進教育孩子的知能。

我為何要參與孩子學校的活動？

孩子上了小學，除了透過親師溝通了解孩子在校的行為表現外，
還可透過參與學校的各種活動，如班親會、親職講座、運動會等，
來了解孩子在學校的生活情形。

我不喜歡參加學校的活動，因為：

☐ 1. 不喜歡與老師打交道。

☐ 2. 學校活動太多，煩不勝煩。

☐ 3. 孩子在學校常惹麻煩，不知如何面對老師。

☐ 4. 與孩子班上同學的家長間無交集，或有過不愉快的經驗。

☐ 5. 可能會被要求參加或協助班上事務。

☐ 6. 孩子成績表現不好，所以能不去學校就盡量不去。

☐ 7. 工作太忙了，沒有時間。

提醒你，透過參與學校活動，是對孩子的認同及支持
他的一種「愛的表現」。

參加學校活動可以有哪些收穫？

① 可以將你的訴求傳達給學校及老師。

② 認識孩子同學的家長，分享彼此教養心得，並交流相關教育資源。

③ 讓孩子知道我的關心及對他的重視。

④ 幫助孩子與老師建立融洽的互動關係。

⑤ 了解孩子在校的學習情形及行為表現。

⑥ 建立良好的親師合作，以協助孩子有更優質的成長與學習。
如校外教學時的家長人力，可協助照顧孩子行程中學習的安全。

- 學校老師和家長是夥伴關係，共同為孩子的未來與成長努力，
親師之間需要多一點的認識與學習，同時懂得相互尊重。

我的孩子沒有耐心，該如何是好？

常聽家長說：「我的孩子很聰明，但就是沒有耐性。」耐心是一個人面對困難時是否能夠堅持的一種表現，也是提升學習成效和穩定人際關係的關鍵特質。缺乏耐性的孩子做事總是半途而廢或虎頭蛇尾，難以培養好的問題解決能力和技巧，在與同儕互動時也容易因為無法禮讓、輪流與等待，而造成交友困難和人際失敗。因此培養耐心是孩子社會化歷程的重要課題。

哪些情況下，孩子常常缺乏耐心？

- ☐ 1. 孩子做事經常都是三分鐘熱度，碰到困難就放棄。
- ☐ 2. 對於喜歡的東西，孩子總是急著想要得到，無法耐心等候。
- ☐ 3. 跟孩子說話時，孩子總是缺乏耐心好好聽完。
- ☐ 4. 孩子做功課時，老是一下要喝水、一下要上廁所，難以專心。
- ☐ 5. 到遊樂場看到好玩的設施，孩子總是無法乖乖的排隊等待。

以上情形顯示孩子缺乏完成任務的堅持度和人際互動的禮儀，其關鍵在於耐心的不足，試試以下策略，一起幫孩子提升專注力和堅持度。

培養孩子耐心的策略和方法：

① 孩子做事半途而廢是兒童發展的常態，但家長的縱容或忽視才是讓孩子無法培養耐性的主要原因，家長對孩子完成工作的要求應有所堅持，如必須把正在進行的活動告一段落才能做其他事，培養孩子有始有終的習慣。

② 家長對於孩子有始有終的表現，可給予適時的鼓勵和獎賞，強化其完成堅持的意願和動機。

③ 有時孩子無法堅持是因為遭遇困難，因此對於較高難度的作業，家長可陪伴孩子一起進行，透過大人的協助與支持幫助孩子克服困難，提升成就感與問題解決能力。

④ 不要立即或無條件滿足孩子的要求，應讓他們了解生活中許多事物是需要付出和等待才能獲得的，如孩子逛街看到想要的玩具，可延緩一段時間，等到孩子生日或節慶時再買。

⑤ 鼓勵孩子玩一些可自由組合建構或發揮創意的素材或玩具，如積木、樂高、玩沙、畫畫等，這些材料無固定玩法，作品也可千變萬化，有助於培養孩子的專注和耐性。

如何和孩子一起談心？

剛邁入小學階段的孩子多半情感豐富、心思敏銳，故在面臨學習型態和人際網絡的巨大改變時，容易產生內在的衝突與壓力，此時家長、家人能多和孩子談心，將會是幫助他們擺脫負面情緒壓力的好方法。

談心不同於日常的聊天，它是一種深入內心的溝通方式，家長不僅要覺察孩子的表面狀態，更必須從心理、情感等角度理解孩子的內在情緒，透過心與心之間的溝通，幫助孩子獲得解決問題的信心和勇氣。

其實你不懂孩子的心

☐ 1. 除了功課和作業，我很少和孩子談論他在學校的生活。

☐ 2. 我不喜歡聽孩子一直在抱怨學校的老師和同學。

☐ 3. 孩子來找我時，我常無法放下手邊工作聽他說話。

☐ 4. 因孩子的思慮不成熟，所以溝通時我會積極導正他的錯誤觀念。

☐ 5. 我覺得孩子神經大條，較無需費力和他們談心。

上述情形顯示家長缺乏和孩子深入的溝通，需要積極建立親子間心理與情感交流的橋樑。

讀你千遍也不厭倦

① 除了日常作息互動，家長應多留意孩子情緒狀態，並主動表達對孩子生活的關心，如每天和孩子聊聊學校生活和好朋友等。

② 和孩子談心時要暫時放下手邊的工作，注視對方並專心地聆聽，讓孩子感受到家長重視他的想法和感受。

③ 家長應放下身段和孩子談心，多表現出「聽孩子說話」的興趣，如「你的點子很棒，可以再跟我多說一點」，避免以權威的角色批判或評價孩子的想法。

④ 引導孩子表達感受並以同理情緒的話語回應，如「被老師冤枉讓你很生氣是嗎？如果是我，一定也會氣得爆炸！」

⑤ 家長可分享自己的童年生活，如校外教學、和好朋友吵架、比賽輸球等，透過相似經驗的交流拉近和孩子心理的距離。

⑥ 不論男孩女孩都會面臨成長過程的諸多壓力，受制於傳統的角色期待，女孩通常較願意向家人表達情感，反觀男孩卻必須壓抑情緒故作堅強，因此更需要家長的用心對待。

我和我的配偶教養觀念不同，怎麼辦？

家長的教養態度或教養行為，對於孩子未來心智、人格、情緒、社會生活適應及學習成就等有密切關聯。家長在孩子的教養上是團隊夥伴關係，雙方共同負起責任，看重彼此在孩子成長的重要角色。在教養上家長有共同信念與目標，並願意不斷地溝通交流，相互合作去達成。家長教養態度和行為不同時，容易引起爭執或衝突，而且孩子易養成鑽漏洞的習慣或無所適從。

教養孩子時，家長之間是否出現下列狀況？

☐ 1. 配偶認為教養孩子是太太的事。

☐ 2. 配偶認為打罵是管教孩子的良方。

☐ 3. 配偶認為「業精於勤、荒於嬉」，不讓孩子從小就耽於玩樂或遊戲。

☐ 4. 常因管教方法不同，配偶之間常有爭執。

☐ 5. 我覺得教養小孩很孤單，沒有足夠的支持。

如果以上情形常發生在你身上，家長在教養孩子觀念上可能需要調整。

教養觀念不一致時，提供下列作法供家長參考：

① 協力共親職可以減輕教養壓力，感受到彼此相互支持與肯定；家長教養態度一致，可增進孩子的安全感，有助於孩子建立自主行為。

② 家長在教養目標與做法上需有共識，對於孩子的管教應有相同的標準，如何時要寬鬆、何時要嚴厲；若無法達成共識，應避免為了討好孩子而破壞原來共同建立的規則。

③ 家長對於孩子的管教需言行一致，「威信」在教養上是重要的。家長對於孩子的承諾需要確實執行，若是做不到就別輕易承諾。

④ 家長對於孩子的管教需賞罰一致，孩子的哪些行為要接受處罰，接受何種處罰，哪些行為會獲得獎賞，如何獎賞等。即使在不同的場合，家長仍要保持賞罰一致的原則，如此孩子才知道不論在哪裡，都有一定的規則。

- 共親職係指家長是團隊夥伴關係；在教養上有共同目標，相互支持合作，雙方投注心力在孩子身上，看重彼此在孩子成長上的重要性。

如何讓孩子學會關心祖父母？

隨著社會變遷、家庭結構改變、少子女化及高齡化來臨，使得祖父母角色及祖孫互動關係越來越受到關注。由於祖孫間的生理、心理狀況差異大，加上成長環境迥異；若能藉由認識老化，體諒祖父母在老化過程中所面臨的身心限制，必能增進祖孫關係。

想一想，以下那些描述與孩子的看法相符？

□ 1. 孩子對祖父母的印象：奶奶有灰白的頭髮、臉上有皺紋及斑點、身體常有痠痛；爺爺頭髮稀疏、手拿拐杖，常戴著老花眼鏡看書報。

□ 2. 孩子印象中的老人：講話聲音很大、耳朵又重聽；牙齒不好有假牙，吃東西很慢；經常要去醫院看病，每天吃很多藥；走路很慢。

□ 3. 孩子覺得祖父母很健忘，說過的事常會忘記；還經常遺忘東西，如忘記拿鑰匙、雨傘、水壺或眼鏡等。

□ 4. 孩子回憶小時候，當家長忙碌時祖父母會來照顧陪伴；而且祖父母常會跟我玩、說故事、還會煮好吃的菜，很期待再吃阿嬤煮的菜。

如果有以上情形，家長可以協助孩子關心祖父母。

● 讓孩子學會關心祖父母，可以嘗試下列的方法：

① 帶著孩子認識老化過程中的生理、心理與行為的改變，並降低對於老化的刻板印象。

② 利用角色扮演，讓孩子體驗祖父母的老化現象與因應方法，了解祖父母在生理上力不從心的限制。

③ 培養孩子用行動表達對祖父母的愛及關心他們的健康，如一起運動、幫祖父母拿東西、搥背等。

④ 讓孩子認識祖父母的美好特質和生活智慧，學習祖父母的拿手絕活。

● 了解祖孫生理、心理及行為的差異，對於生命的老化有更深的認識；期能增進孩子對祖父母了解與關懷。

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

我和我的孩子：一本給家長的手冊 / 國立空中大學健康家庭研究中心編撰 .
-- 二版 .-- 臺北市：教育部 , 民 109.08
　　冊；　　公分
ISBN 978-986-5460-07-5(全套 : 平裝)

1. 親職教育　2. 教育輔導　3. 小學生
528.2　　109010518

我和我的孩子：一本給家長的手冊
總 編 輯：唐先梅、周麗端
主　　編：王以仁、陳若琳、鄭淑子
執行編輯：吳志文、李青芬、林立維、林慧芬、陳姣伶
總 策 畫：林立維、汪威銘
編撰人員：王淑美、江芳枝、吳惠珍、洪慧貞、胡玉寬、殷家慧、許瑜珍、葉癸汾
　　(依姓氏筆畫為序)
封面設計、插畫：陳建霖、鹹水文化製作
發行機關：教育部
地　　址：臺北市中正區中山南路 5 號
網　　址：http://www.edu.tw
電　　話：02-7736-6666（代表號）
編撰單位：國立空中大學健康家庭研究中心
地　　址：新北市蘆洲區中正路 172 號
出版年月：109 年 8 月
版　　次：109 年 8 月二版二刷
其他類型出版品說明：本書同時登載於教育部網站 / 終身教育司 / 出版品
定　　價：新臺幣 100 元
展 售 處：五南文化廣場
　　地址：400 臺中市中山路 6 號，電話：04-22260330 # 820、821
　　國家書店松江門市（秀威資訊科技公司）
　　地址：臺北市松江路 209 號，電話：02-25180207 # 17
　　國家教育研究院教育資源及出版中心
　　地址：100 臺北市和平東路一段 181 號，電話：02-33225558 # 173
　　三民書局
　　地址：臺北市重慶南路一段 61 號，電話：02-23617511 # 114
　　教育部員工消費合作社
　　地址：100 臺北市中山南路 5 號，電話：02-77366054
GPN：1010901027　　ISBN：978-986-5460-07-5
著作財產權人：教育部
本著作係採用創用 CC「姓名標示 - 非商業性 - 禁止改作」3.0 版
台灣授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/

孩子的成長只有一次，稍縱即逝，
親子互動時光是無可取代的！

- 從與孩子相處中學習成長，才是稱職家長的不二法門
- 協助家長在親職的路上有所依循，讓孩子的成長更健康快樂

低年級的孩子因面臨從學齡前到學齡階段的轉換期，生活作息、規範和人際都有許多的改變，家長可以怎麼做來幫助孩子適應呢？

教育部 發行
臺北市中正區中山南路 5 號

國立空中大學健康家庭研究中心 編撰
新北市蘆洲區中正路 172 號

ISBN 978-986-5460-07-5

9 789865 460075 >

GPN 1010901027
定價 NT $100 元