

111新生家長說明會

陪伴青春期孩子 的心態與準備

輔導主任 陳美婷

111新生家長說明會

1. 家有國中生

2. 自律的練習從3C開始

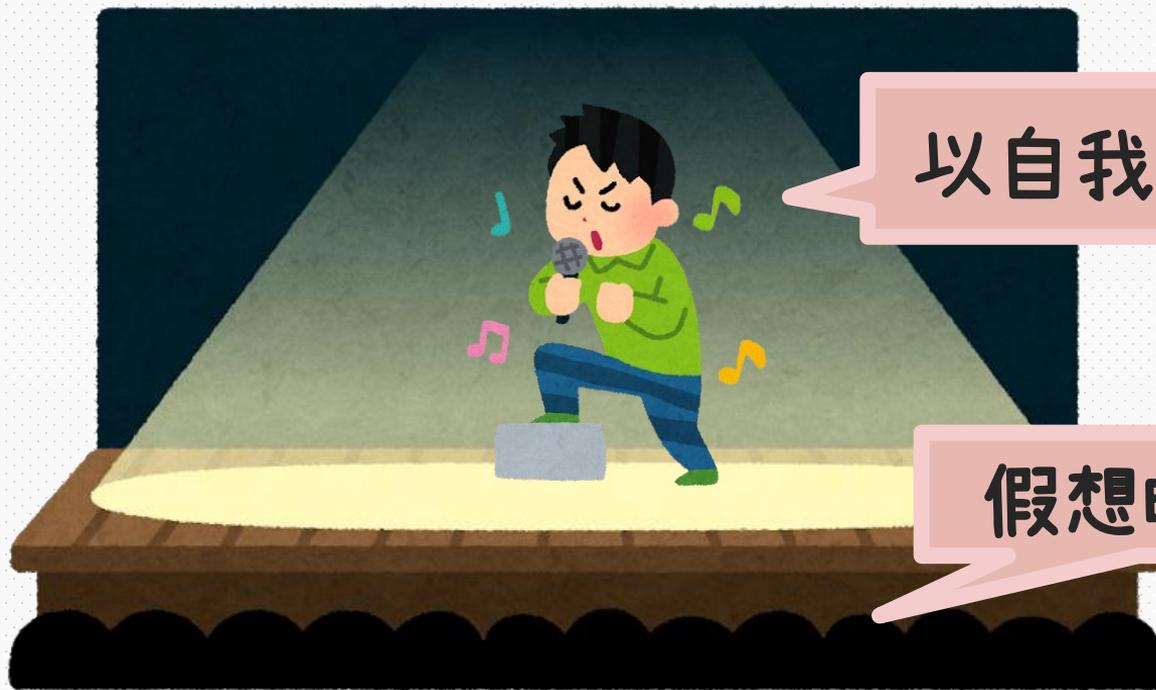
3. 建立良好的親子溝通品質

4. 上學忙交友、考試夢周公

5. 陪國中生，三項修練心法

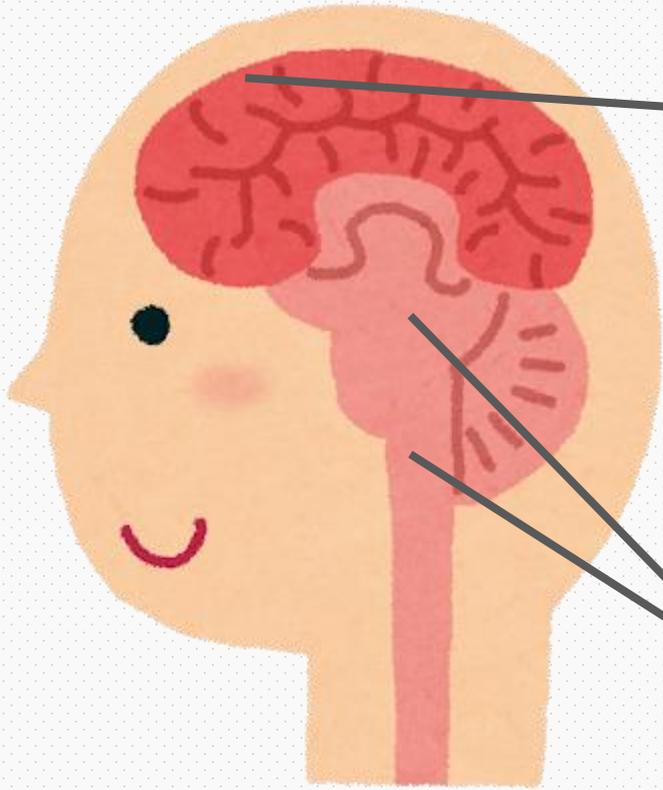
1. 家有國中生

青少年的世界



以自我為主角

假想的觀眾



理智腦

大腦皮質：
思考推論後才有反應

作用力



反作用力

原始腦

延腦與邊緣系統：
本能反應較快

家有國中生，你最擔心什麼？

- 叫不起床而吼叫
- 想被朋友在乎
- 希望自己成績優異，
想要變厲害
- 怕丟臉（愛面子）
- 性好奇與渴望
- 討厭被管（我長大了）



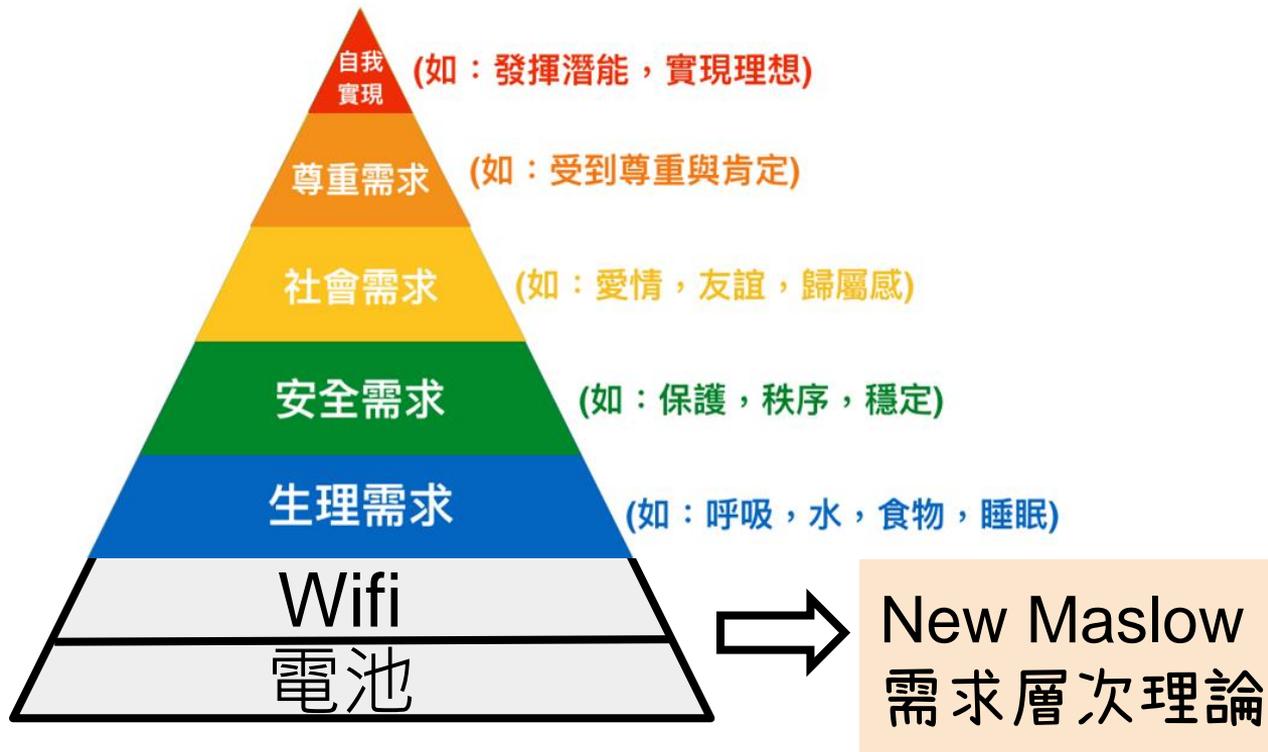
- 找藉口就是懶
- 亂交損友會擔誤課業
- 只愛沈迷網路，

未來人生怎麼辦？

- 死愛面子（在意外表沒用）
- 太早想情愛，易被人牽走
- 講不聽還態度差

2. 自律的練習從3C開始

Maslow 需求層次理論(1943)



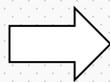
手機的使用說明書

- 是借用，而非贈送
- 不鎖門，不在房間使用3C
- 每天固定時間交還給父母
- 睡前拿出來充電(停機坪)
- 故障、超額、遺失都要負責費用
- 全家吃飯時勿使用手機

最好的timing
是一開始



用生命陪伴生命，家人勝過3C



2.建立良好的

親子溝通品質

親子溝通-親子關係就像拍球

越拍球越**跳**

越叨唸滾越**遠**

越關注青少年越**不親**



親子關係



- 學會「換句話說」，少說不
- 先傾聽，不急著給意見
- 少比較，看見亮點
- 愛之語



當青少年太傷父母時

- 用**"我"**來表達受傷的感覺，避免用**"你"**來指責謾罵
- 別隨著孩子的情緒起舞：孩子也在衝突中學習溝通



記得那雙與您牽住的小手



- 彼此是活動夥伴：
一同解決問題
- 而非敵對：發洩情緒



4. 上學忙交友、
考試夢周公

國中生越學越無力？

學習=考試

考試考不理想怎麼辦？

→ 先同理孩子懊惱、低落的心情/
先給彼此一段時間消化不舒服的情緒

→ **事後**再理性討論：
合理、漸進式的目標與期待

刻意
安慰

不斷
斥責

和別人
比較

5.陪國中生、

三項修練心法

一、要紓壓

•家長自我紓壓

- 知己知彼
- 運動
- 看書(劇)
- 興趣
- 罵小孩
- 找人陪你一起



二、有方法

- 穩定對待：心理界限清楚
- 愛的對話原則
 - 1.不碎碎唸：切記講重點，2分鐘
 - 2.不打擊士氣：用正向鼓勵的話
- 放手練習：
零用錢、家事、時間管理



三、找資源

- 講座、工作坊、讀書會
- 綜合輔導課
7年級：生活適應、學習輔導
8年級：人際交往、情緒管理
9年級：生涯輔導、升學諮詢
- 找孩子信任的第三者：
每班一位輔導教師



Thank You

