108學年度
新生家長座談會

新北市泰山區明志國民小學



英雄養成記

輔導老師：林婉鈞



自我介紹



輔導的功能？

1. 陪伴孩子面對生活的困難、解決問題；
2. 陪伴孩子尋找人生目標與方向；
3. 陪伴孩子學習與人分享開心和不開心的事情。



輔導老師提供的服務



個別輔導



輔導講座



班級輔導



團體輔導

目錄

CONTENTS

1 期待與差異

2 困難與挑戰

3 網路使用議題

4 調適與陪伴

5 學校輔導資源





第一章

期待與差異

想邀請您分享
擔心或期待的心情



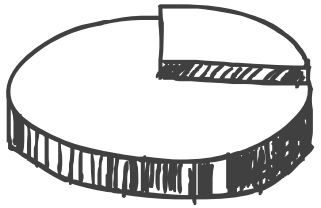
國小六年的時間

如果預估孩子離家的時間18歲，目前孩子的年齡爲7歲。

18 – 7 = 11 (年)

依據統計資料：每天您和孩子相處的時間爲3–5小時。

經過精密計算的結果，猜猜看實際您和孩子相處的時間爲？



答案是約2年



良好的親子關係不在於時間長短，「陪伴品質」更重要！

幼兒園與國小的差異

教師人數

課程

服裝

教室環境

上課時間

下課時間

用餐

午休

作業與評量



第二章

困難與挑戰

在學校的一天

出門來上學

早自習時間

上課與下課

午餐與午休

打掃

放學

孩子的困擾是什麼？





逃避上學

人際相處





情緒管理

課業壓力





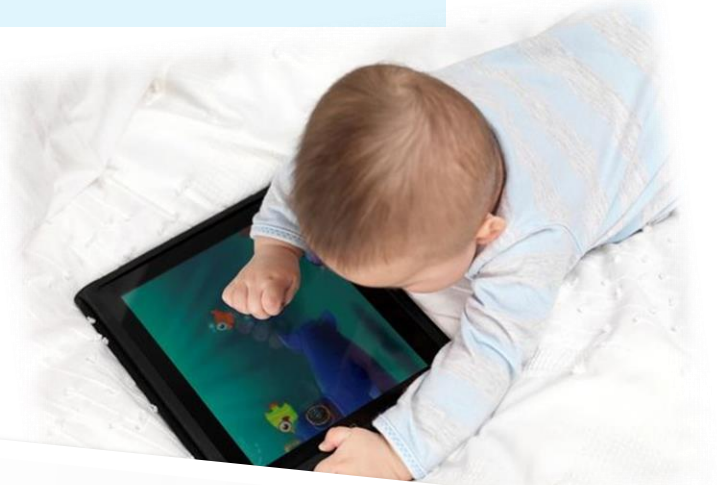
當孩子遇到困難，您可以怎麼做？



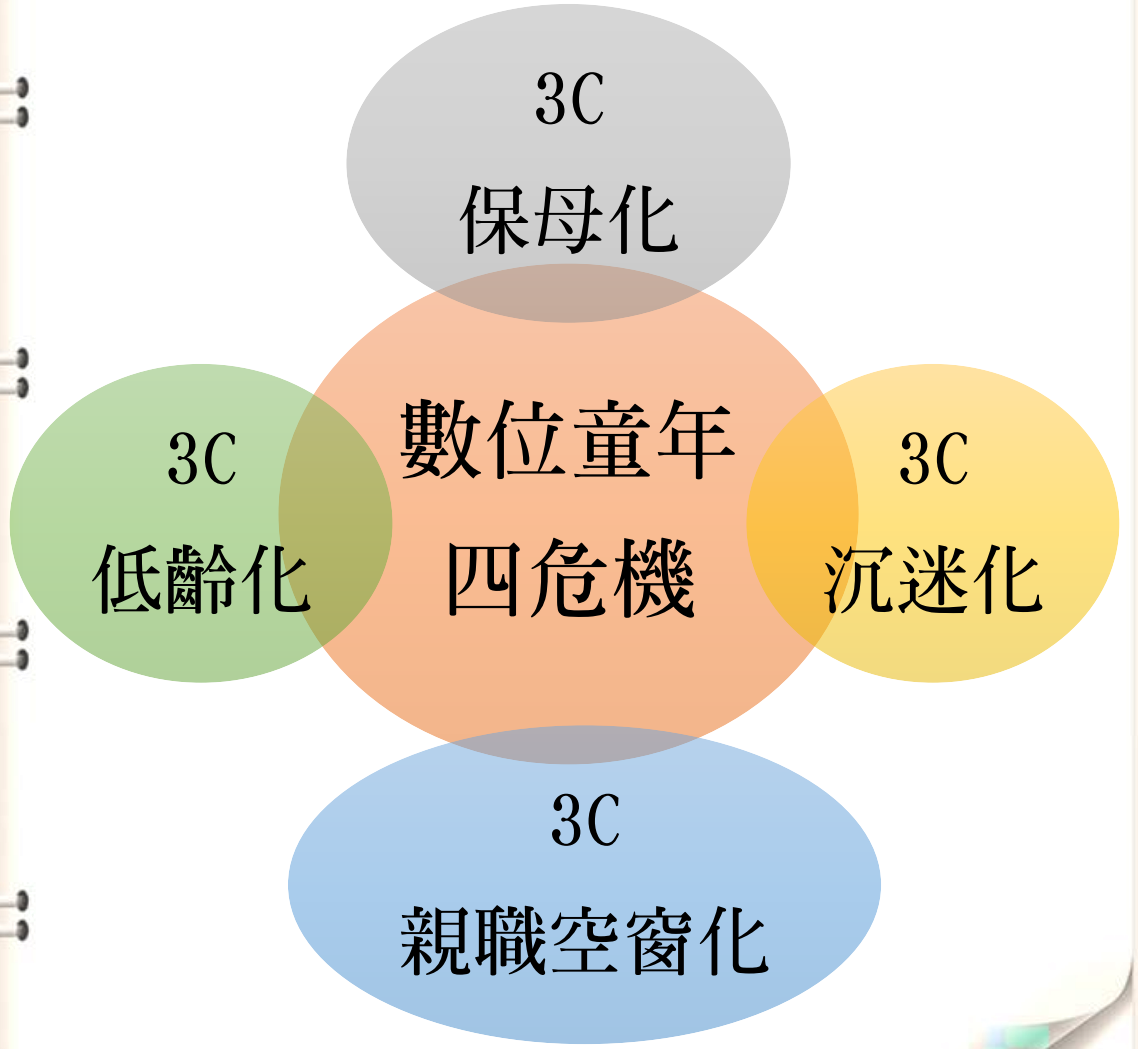
第三章

網路使用議題

3C使用危機




華人健康網
3C當保母，
眼睛隱藏三大危害，
比電視更殺！


3C
保母化
3C
低齡化
數位童年
四危機
3C
沉迷化
3C
親職空窗化

我的孩子沉迷網路

- 上課精神不佳
- 功課沒有辦法完成
- 看起來沒有活力
- 情緒起伏大
- 對生活事物興趣缺缺
- 談話內容都是網路遊戲



我們也自我檢核！

不同年齡層的使用建議

建立有責任的使用規範，
說明違反規定時的罰則

要求「數位記錄」：
登錄上網時間、使用內容
了解孩子的線上朋友、
鼓勵孩子高四感活動



12-18歲：自主管理



9-12歲：規範下使用

一天不超過兩小時的使用規範，違反規範，可停用3C產品一天
約定關機、不用3C產品的家庭時間



6-9歲：監督下用，家長以身做則

兼顧科技產品使用與運動/社交生活的平衡
監督下使用，每天限制兩小時內，家長以身做則



3-6歲：限制一天不超過一小時

監督孩童在家裡使用，禁止使用電玩，過濾有疑慮的網頁
避免使用多功能攜帶型的電子產品(如：手機、iPad、筆電)



0-3歲：任何地方/任何時間都不可以用

資料來源： 柯慧貞 教授(2015)參考Dr. Kimberly S. Young 3-6-9-12 Parenting Guidelines修訂

我與孩子約法三章

1) 負責任：先把自己該完成的事情做好，再來使用網路。
2) 時間限制：和孩子約定使用幾分鐘，先講好，時間到必須馬上歸還。
3) 清楚明白溝通(原則)：孩子情緒勒索時。
4) 如果有計時器更佳。

多元興趣發展



親師適度參與

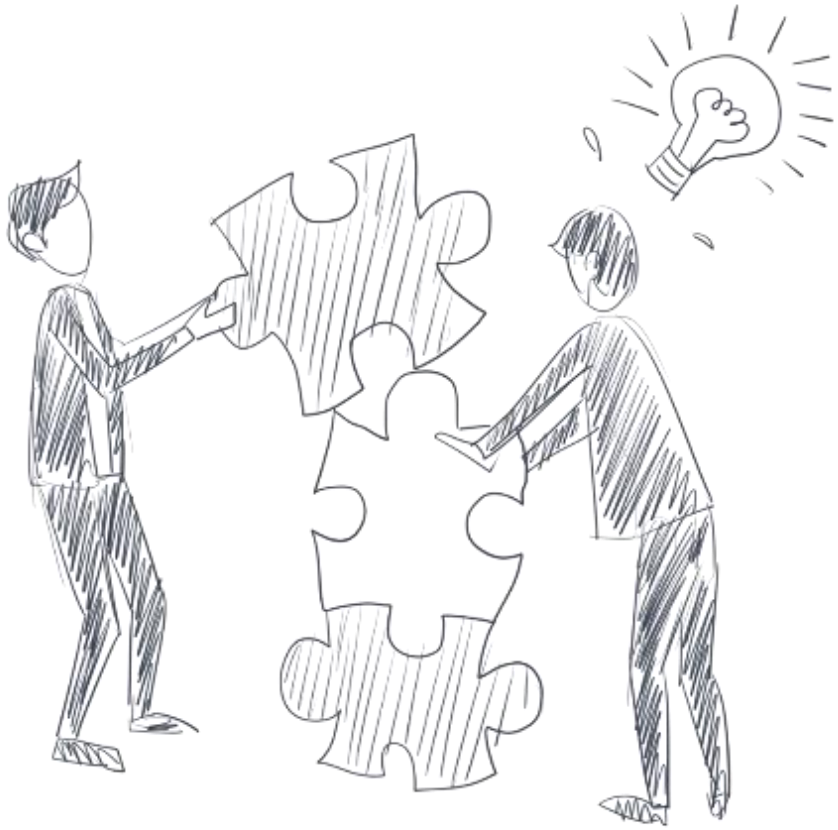




第四章

調適與陪伴

這個時候，您該是誰？





1. 孩子的成長夥伴
2. 老師的教學盟友
3. 學校的人力銀行

孩子的調適

一、生活常規的建立

1. 固定規律的生活作息
2. 訓練基本的打掃技能
3. 學習物品的管理



二、生活自理能力的培養



三、培養正確良好的學習態度

1. 專注與聽講能力提升
2. 能理解與清楚表達自我



規律



自律



負責

家長的陪伴

陳儀安諮商師：
每天30分鐘，親子關係更親近。

1. 和孩子一起閱讀
2. 運動讓親子關係更美好
3. 不做直升機父母

3個10分鐘



玩遊戲

看看書





說說話

和老師牽牽手

1. 參加班級與學校家長會
2. 您是班上最優的資源
3. 不在孩子面前批評老師
4. 適當親師溝通管道
5. 請給老師掌聲

老師們在開學前的努力





第五章

學校輔導資源

輔導協助



導師

第一線給予孩子輔導管教支持，當您在親職方面有所疑問，可以立即與導師討論。



輔導老師

當孩子有生活適應性困難產生，輔導老師會介入協助，進行個別輔導。





社工

有專業人員的諮詢服務，心理有困擾可找心理師諮詢，生活上的困難可找社工師。



輔導處專線 02-29061133

THANK YOU

