

家庭 3C 管理與建議

一、孩子說電腦/手機要放在他的房間，這樣好嗎？

建議將電腦定義為資訊休閒產品，定位為全家共同之設備，不要將電腦擺放在孩子房間，應擺在客廳餐廳或書房。手機對孩子也是使用權，並沒有所有權，父母有權力管理未成年孩子的手機使用。未成年的孩子，給孩子的尊重是有監護之下的自主權。

二、家長可以裝設定定時控制的開關及網路時間限制：

- (1)視孩子自制力與自律程度，決定是否可以將電腦/手機安裝或放置在孩子的房間。
- (2)事先與孩子約定好，電腦使用家長監護軟體，查閱孩子瀏覽紀錄。
- (3)手機使用完畢，則在約定時間放置在公共區域收納。

三、如果決定要將電腦/手機放在孩子房間裡，應注意：

- (1)使用的時段及時間長短。
- (2)使用電腦/手機時不可鎖門。
- (3)讓孩子完成某些事務才能上網或使用電腦及手機。
- (4)如果違反規定，應立刻將電腦/手機移到他處。告訴孩子電腦是全家共用的，只是借放在個人房間內，家人如果有需要，隨時可以使用。而手機對孩子來說是使用權。

四、使用網路前應注意：

- (1)裝設網路前先跟孩子討論裝設網路的優缺點，網路使用規定。
- (2)在網路上可以做的事情，跟交談的對象。
- (3)使用的時段及時間長短，事先約定。
- (4)引導孩子學習控制時間，適當使用網路，選擇與判斷網路資訊的重要性與可信度。
- (5)將網路使用規則寫下來，並張貼在明顯處，親子一起簽名、執行。

五、約定範例

- (1)使用條款：如功課完成或達成某些要求後，方可使用電腦/手機。
- (2)限制條款：如果違反規定，應立刻停止休閒性使用。
- (3)獎勵條款：若上網 30 分鐘，自動休息 10 分鐘的話，即給予立即性讚美或獎賞，鼓勵孩子學習自律。(不使用給予電腦及手機更多使用作為獎勵方式)

六、使用網路時應注意...

- (1)建議孩子每次都能有上網的主題或明確目的，減少上網亂逛的情形。
- (2)家長應盡量於一旁陪同並檢視，關心孩子使用網路的情形。

七、家長應裝設網路保護性措施：

- (1)設防火牆、開機及上網密碼、時間限制軟體等。
- (2)家長應裝設保護性軟體或網路服務，設定內容分級和網路使用時間，保護孩子拒絕並遠離色情暴力等不良網站。
- (3)隨時了解孩子逛的網站、下載的資料、玩的遊戲。
- (4)提醒孩子在網路上需自我保護(個人資料保密，網友不真實，不隨意開陌生人信件等)。

八、可以讓孩子玩電動或是線上遊戲嗎？

- (1)了解電動與線上遊戲是一種休閒娛樂，電動的優點包括訓練手眼協調能力、增進人際溝通話題等，有些電動或是線上遊戲富有益智性、創造性、可訓練反應，培養興趣，也有些電動內容過度暴力，或涉及賭博色情。過度玩電動會造成日常生活或身心發展的負面影響，應讓孩子了解，並討論如何處理或避免這樣的困擾。
- (2)讓孩子玩電動或線上遊戲，應注意：
 - 1.與孩子一起挑選內容正當，年齡合適的遊戲軟體。
 - 2.在孩子玩遊戲之前就要先定好規則。
 - 3.線上遊戲多半牽涉到與玩家之間的對話以及互動，家長應謹慎評估是否有必要性。
 - 4.協商使用時間，並確實執行，避免因考完試或放假產生電玩假期。
 - 5.設定作業系統，或電腦密碼，且不定時更換。
 - 6.家長可以與孩子一起玩。
 - 7.平時就清楚告訴孩子健康的玩法及成癮問題。

九、發現孩子沉迷於網路(遊戲)該怎麼辦？

- (1)研究顯示，越是自尊心弱，缺乏自信心，無法妥善處理人際關係的孩子，網路沉迷的傾向越高。正當的網路遊戲可以適度紓解壓力，達到娛樂，過度沉迷網路，會影響生活作息、課業、親子關係、甚至逃學逃家。
- (2)協助孩子避免網路沉迷，先觀察確認(行為層面、情感層面、健康層面)
- (3)了解孩子最常使用的網路功能
(孩子沉迷於聊天室，或色情網站，或網路遊戲?)
- (4)協助孩子體認自己的上網行為是否失當
(與孩子討論上網的動機與原因，說出潛在的心理需求)
- (5)與孩子討論遊戲規則
- (6)協助孩子自行規劃並改變生活目標
- (7)與孩子討論生活目標，建立一個短期較易達成之目標
- (8)固定時間陪伴孩子，培養其他興趣，協助孩子轉移到其他活動。
- (9)協同學校老師或輔導室共同合作。

關於親子溝通~~說沒兩句就吵架？

「真不知在想什麼？整天滑手機」、「講沒兩句就不耐煩」、「叫他好好讀書有這麼難嗎」、「為什麼孩子跟我越來越遠」、是行動心理師陳志恆最常聽到的問題。

親子溝通的無力世代

「嗯」、「隨便」、「不知道」，面對孩子們這樣的回應，你遇過嗎？陳志恆說，其實不是孩子沒想法，而是他們不願意和大人溝通，面對有苦難言的青少年，陳志恆將這稱之為

「無力世代」。

這種無力感是現在孩子最常見的核心問題，而孩子們無力感大多都是來自於恐懼。一個是大環境的變動太快，導致孩子們對自己未來人生的不確定性和焦慮感，另一個則是「家長」。

我們大部分的家長都習慣用恐懼來教育孩子，就是「你不這樣做，你就會…」、或是「不聽我的話，你就是…」，長期下來便會造成不當的親子互動。

陳志恆舉了三種常見案例：

1. 我都是為了你好

源自於父母對孩子的疼愛，「我愛你，所以我不希望你失敗、受傷」這是很正常的。但過度的保護心理，反而容易在現實中對孩子展現出更高壓的手段，因為你覺得，這樣才是對孩子最好的，不容許孩子的人生出任何一點差錯。

2. 你這樣別人會說我沒教好

此係因父母「擔心、害怕自己不是個好父母」。家長容易用外界的眼光來檢視自己，將自己的孩子跟別人比較，衡量自己是否做得完美。孩子在父母比較甚至炫耀的過程中會容易出現「你重視的到底是『我』，還是我的成績」？因而產稱反抗或以強烈手段表現自我的偏差行為。

3. 你對得起我嗎

這類型通常是家長本身在原生家庭舊有的恐懼延續，可能是物質上的缺乏，可能是心靈上的匱乏等，恐懼造成了「被虧欠心理」，我總是付出這麼多，但為什麼事情總是不如我意」。

因此，親子互動中可以試試下列方式：

◎回應情緒感受

回應情緒感受、展現同理。和跟孩子說話時無論討論什麼話題，可以試試在開頭是複述孩子說的「很生氣對嗎」、「我知道你已經很努力了」、「要是我也不知道怎麼辦」等，孩子便會有被理

解的感覺。當孩子認為被父母理解後，才會願意對你敞開心胸，有機會好好的互動下去。

◎正向回應

往往，我們看到缺點比較容易，建議試著不要只看見孩子的缺點，多看孩子的努力與付出，多肯定、多讚美。讓孩子知道「你盡力了就好，無論結果怎麼樣，爸爸媽媽依舊支持你、愛你、關心你，也願意陪你一起面對並解決問題」。孩子就會接收到被支持的力量，而不是恐懼或焦躁，如此才有機會與孩子建立良好溝通模式。

◎掌握正確的「開頭」：建立輕鬆的氛圍

父母和孩子溝通時開頭使用的是「你過來這裡」、「我跟你說一下話」，容易讓孩子「心理防衛機制」出現，造成緊張。因此掌握「聊天」的技巧，避免像「問話」。孩子是很直覺的，他們只想講給「想聽他們講話的人聽」。

溝通是有來有往的，成功的溝通應該是雙向的，而許多家長因為只想問出結果，換來孩子拒絕與他們溝通。對話內容要像「聊天」，有來有往地才能達成效果，「四個聊天技巧」提供參考：

1. 看準和孩子聊天的機會：

除營造輕鬆的談話氣氛，還要在適當時機進行聊天。例如：接他下課回家的路上(晚上 5-7 點是生理上的低潮期，通常較不適合溝通)。

2. 避免聊天那麼有目的性或避免問話式溝通：

不要讓孩子認為父母只是在問想知道的。例如「今天在學校怎麼樣」，這種問話易讓孩子感受被試探、被像審問。因為孩子若回答「還好」你可能會懷疑孩子是否有狀況；如果回答「很好」你又不見得相信。相反，多些關心孩子今日的心情，問問小而具體的問題，例如「今天上了什麼課啊？你喜歡嗎？」這樣孩子會較願意回答。

3. 有效溝通的前提是接納情緒、理解與包容：

任何人都想被理解和包容。很多時候孩子發脾氣或抱怨是期待父母的安慰。所以當孩子愈說愈有情緒時，先聆聽而不用去急著「解決問題」，當孩子感受到被理解和包容，就能主動說出真正的想法。

4. 好好地回覆孩子的話：

孩子有時候會問一些我們覺得「沒必要」、「不重要」的問題，可是孩子的世界很小，他們經歷的每一件事，在他們眼中就是大事。如果每一次提問都被認真對待，他們才會感覺到，父母是用真心來陪伴自己，自然就更願意講出真正的想法。

◎讓孩子覺得你是來幫助他的：

「我是為了你好」是許多父母常容易出現的。建議想想，到底我們和孩子溝通時是要**滿足自己**，還是真心要**幫助孩子**？「滿足自己」指的是：要孩子順著我們的意思去做，在溝通的過程中出現許多「**說服**」他情況，孩子的需求便容易被忽略；「幫助他」是以了解孩子的「需求」為前提，溝通過程是「**理解**」真正的問題(例如：理解他不想寫功課的真正原因，協助找到解決問題的方法。

親子溝通要先預防的三大障礙：

一、六個先入為主的標籤

在《親子關係大躍進！避開溝通的六個地雷》提到，溝通時會冒出的先入為主觀念，如同在孩子身上貼標籤，導致彼此陷入「雞同鴨講」的溝通僵局，以下表達是常見的溝通障礙。

1. 「抗壓性低」

事實：未來更未知，帶來更大的壓力與不安，需要更大的抗壓性。

2. 「很自我中心」

事實：網路時代變化快速，需要有更明確的自我認知以面對未來，作出抉擇。

3. 這一代都「盲目崇拜明星偶像」

事實：他和你一樣有認同標誌，只是對象轉為明星，並不會比較盲目。

4. 一直都「不喜歡與人交流、很宅」

事實：不喜歡表面應對，唯有真正感興趣的才會表現交流的熱情，唯有真正投合的團體才成為同溫層。

5. 「懶惰不踏實，吃不了苦」

事實：同樣可以踏實和吃苦，只是能觸動的原因和上一代不同。

6. 「非主流、標新立異」

事實：時代的差異造成不同世代的不同主流，非主流只是一種「新主流」

二、五個對話內容中的地雷

容易引起他防衛或煩躁的點，其中有五個是關於溝通的，記得要避開：

地雷一、以保護為理由，拒絕讓他嚐試：容易造成「叛逆」的傾向，也抹殺他對自我開拓的

嚐試。

地雷二、強調你想表達的，卻打斷他想表達的：沒有人喜歡被迫只有「單向表達」的「溝

通」。

地雷三、批判孩子的朋友：批判他的朋友，就等於批判孩子和他所

相信的價值。

地雷四、拒絕「面對」孩子的需求：前文已提到，是要「滿足自己」還是要「幫助他」？

地雷五、拒絕認錯與道歉：「身教」勝於「言教」，你「拒絕認錯」（前提是你真的有錯），

就對他示範也可以「拒絕認錯」或是只有你有「特權」，當然不利於雙向的溝通。

三、四個訊息的差異

1. 資訊表達不清晰：

表達不清楚、缺乏背景說明，常使得資訊表達被誤解，對彼此過多的假設常是表達不清的來源。

2. 與對方預期有落差：

不了解對方在溝通中的期望與需求。對孩子來說，你覺得他屢勸不聽，他覺得你總是不回答他的問題，就容易有情緒產生造成溝通的衝突或中斷。

3. 信息傳達有遺漏：

信息非當面溝通而失真。據統計，多達 80% 的資訊在非直接溝通過程中丟失。在節奏快速的生活中，需要花費時間的當面溝通不知不覺減少很多，許多家長煩惱孩子怎麼都不聽他說，其實對孩子來說，從小就已經很少有與你直接溝通的機會，他對你關心他的訊息很少真的感受到，結果明明彼此都愛對方，卻都覺得對方不能體諒自己。

4. 外部雜音產生干擾：

傳達的訊息被扭曲。你和孩子間比較不會有人要刻意扭曲，可是他的朋友可能有錯誤的解釋以至於你的孩子誤會你。

◎給父母的提醒

其實，孩子大部分的問題，都是反映了家長或家庭的問題，大人若願意改變，孩子自然就會改變！溝通就是兩個人了解彼此的過程，避免出現我們都覺得「已經很了解彼此」、「沒必要」，或是「沒耐心了解彼此」。

<https://www.businesstoday.com.tw/article/category/154769/post/201901230068/>

議題:你的孩子做好入學準備了嗎?國七學前準備-心理篇

1. 運用暑假時間提前預習:提前利用暑假與空餘時間陪孩子進行課程預習、降低開學時會遇到的學習挫折。
2. 提前告知、認識環境並施打預防針:向孩子說明國中與國小學習環境、課業壓力、課業進度的差異,可以的話先陪孩子認識學校環境與周圍地點。或分享家長在國中階段的經驗,並提前說明在國中會遇到的可能困難,以及當時如何克服或有遺憾的事件。研究顯示家長分享自己的經驗,能提高親子關係的品質。
3. 降低網路與 3c 用品的使用時間與依賴性:建立替代的興趣與工具的使用習慣,家庭具示範的功用,父母也須向孩子示範自己如何在 3c 以外經營娛樂與生活的重心。
4. 培養讀書時光與習慣:研讀時間一開始不求多,可以從每天半小時開始練習;然後視需要逐漸延長。如果可以達到每天研讀超過兩小時,就是很不錯的里程碑了;如此,也才足以應付國中較高難度的學習挑戰。建立固定研讀的習慣,國中生若能每天安排一段時間,用來溫習功課或寫作業。時間是固定的,時間到,才能養成規律的習慣。
5. 制定目標與讀書進度:在這段時間裡,若時間允許可以陪孩子規劃研讀科目與進度。想一想,今晚有哪些作業要完成、哪些科目要預習與複習,有哪些考試要準備?並在白紙上寫下這些「待辦事項」的先後順序,嘗試完成。
6. 藉由閱讀增加挫折容忍力與延宕滿足的能力:現在的考試,有許多是素養導向的考題,特色就是題目敘述很長,除了考的學科知識外,更考學生的閱讀理解能力。如果平常沒有閱讀長文的習慣,或者看到較多的文字就感到厭煩,在這類考題上,容易因平日缺乏習慣與耐心而挫折。
7. 增進理解能力與表達能力:建議每天閱讀有興趣的文章,不求多,每天用心看完一篇即可,甚至從看完一篇報導開始也可以。先閱讀文章大標,瀏覽小標題,對文章有個大略印象後,開始細讀內文。讀完後,再用自己的話語,家長可以聽或陪孩子一起做這項

練習，互相交換與分享讀完的文章，也可以陪孩子討論挑選哪一篇文章。

8. 從生活習慣培養孩子團隊合作與求助：上了國中，會有更多科目採取分組合作的方式進行。得與組員一同討論課業，產出作品並上台發表。一向讀書單打獨鬥的孩子，就要學習幫助與包容那些課業落後的同學，也可以向成績優異的同學互相模仿學習。大腦科學的研究已經證實，在同儕討論與互動中學習，有利於提升學習效果。因為，人際之間有來有往的對話，會觸發大腦的神經網絡發展得更綿密、連結得更好！
9. 告訴孩子將學習上的失敗歸咎成可調整的外部原因：剛上國中，面臨陌生的學科、飛躍的科目難度及來不及消化的考試，會感到挫折與壓力，都是正常的。當你發現，自己的表現大不如前時，你會開始自我否定，認為自己「不是讀書的料」，這樣的想法往往很危險。因為，你可能會越來越害怕學習，因此學習效果越差。比較健康的心態是，告訴孩子：「考不好、學不會，不代表我資質差；我需要的是採用不同的讀書方式，我會學得更好。」
10. 拓展探索興趣：當然，國中生活也需要開始自我探索、認識自己。最好的做法就是參與不同領域的課外活動，擴大生活觸角，並且在這過程中，留意自己對於這些活動的感覺與想法。千萬別讓國中生活只剩下讀書和手機了！

情緒舒緩清單

當孩子有情緒時，可以陪孩子這麼做

- ✓ 騎腳踏車
- ✓ 向信任的人求救&尋求幫助
- ✓ 吹泡泡
- ✓ 吃口香糖/咬有嚼勁的食物吃
- ✓ 寫日記/寫信
- ✓ 唱歌
- ✓ 聞精油/抹精油
- ✓ 洗澡/泡熱水澡
- ✓ 爬山
- ✓ 健走
- ✓ 爬樹
- ✓ 擁抱
- ✓ 畫畫(蠟筆/水彩)
- ✓ 跑步
- ✓ 嘗試接觸需學習的新事物，但不超出能力範圍
- ✓ 吃健康的食物
- ✓ 種植植物或整理照顧花草
- ✓ 喝熱水/熱茶/花草茶
- ✓ 摺紙/剪紙
- ✓ 做一些輕度運動
- ✓ 喝水練習
- ✓ 煮食物或烘焙甜點/蛋糕
- ✓ 與寵物玩
- ✓ 戶外玩耍
- ✓ 讓自己哭，並告訴自己適度的哭是很自然的事
- ✓ 讀有興趣的小說/看雜誌
- ✓ 與自己信任的人說話
- ✓ 組件積木或自己手做東西

MOVE 跳一跳 抖抖手跟腳 到戶外走走、跑跑 在戶外丟球或踢球 開始整理或清潔某些地方 做伏地挺身 用手拍或敲桌子，敲出一個節奏 吃口香糖	Relax 做一個溫柔深深的呼吸 雙手雙腳用力握緊伸直 10 秒，再放鬆 30 秒 離開這個地方 用手用力擠捏壓力球(或其他可供揉捏的物件) 聽一些能放鬆的音樂 休息一下或躺下來 閉上眼睛放鬆身體 沖一個熱水澡
TALK 發出大笑的聲音 打電話給朋友 開始數數 找到人說說你的感覺 跟自己說話”我可以做到 “、” 我現在很安全 “	PLAY 播放音樂，來個亂舞派對 弄出一些聲音或音樂、來個節奏 找到人，與人有些玩樂或身體接觸的遊戲 做鬼臉、喜怒哀樂的表情 吹泡泡 做一些好玩、詭異的遊戲
GET IT OUT 無聲的吶喊 大聲地唱歌 在枕頭裡大叫、到戶外安全的地方大叫 哭出來 大笑 撕紙 把現在的心情、感受想法寫下來 對自己說"我愛自己、謝謝自己、辛苦自己了"	CRAZY IDEAL 刺破氣球 吹口哨 幫自己畫一個美美的裝、來個時尚秀

<< 小學升國中的暑假要做什麼呢？ >>

一、 給予適當放空及遊戲時間

二、 補充課外書提供閱讀

📖升國七暑假書單小分享📖用課外讀物練功於無形。

社會科部分：

國七以臺灣史地為主軸，因此選了以下三本：

1. 「台灣史上最有梗的台灣史」：青少年用語寫成，小孩接受度高。
2. 「一看就懂台灣文化」：全彩且圖文並茂。
3. 「一看就懂台灣地理」：全彩且圖文並茂。

自然科部分：

1. 中小學生必讀觀念生物
2. 中小學生必讀觀念地球科學

國文部分：

1. 閱讀周報補充時事。

<< 小學升國中的課業變化有什麼？ >>

國中三年課程安排：

七年級：國、英、數、歷、地、公、生物。歷、地、公放同一本課本叫社會科，生物課本上會寫自然。

八年級：國、英、數、歷、地、公、理化。歷、地、公放同一本課本叫社會科，理化課本上會寫自然。

九年級：國、英、數、歷、地、公、理化、地球科學。歷、地、公放同一本課本叫社會科，理化、地科同一本課本叫自然。

會考科目：國、英、數、社（含歷、地、公）、自（含生物、理化、地科）。

<< 學會當時間的主人 >>

國中時間只有不夠用，沒有可以浪費，如果發現某些時間閒到可以追劇聊天玩手遊，那表示沒有規畫好，所以國中要記得做讀書計畫。

<< 七、八年級學期讀書計畫表分享 >>

學校行事曆會放在官網上了，趁開學前一日可以規劃一下讀書計畫表囉！

先說明這是適合七、八年級孩子的，九年級是不同等級的呀！

1. 計畫表上方先寫出三次段考各科範圍和科目。
2. 右邊列出週次，然後標出段考週，這樣一來可以很清楚的知道每次段考有多少準備時間。
3. 填入各科進度，段考前二週最好能開始做複習工作。

做學期計畫表而不是日計畫或週計畫表，考慮的原因如下：

1. 可以清楚的掌握自己的課程進度。
2. 有空間應付變化。
3. 可以避免因為計畫太詳細而無法完成的沮喪。

學期計劃表可能會遇到的狀況如下：

1. 在一、二週時會覺得游刃有餘，小小輕忽，所以如果不是非常自律的孩子，家長可能要檢查是否有按進度執行。
2. 在三、四週時會出現，學校開始要求繳交前面章節的作業以及測驗前面的章節，但三、四週又要排上自己的進度，所以這二週的週末小孩勢必得辛苦一點，咬牙撐過。
3. 如果三、四週有撐過，那五、六週反而會輕鬆一點，可以確保段考前仍然能在十一點前入睡。

一段 範圍							
二段 範圍							
三段 範圍							
週次	國	英	數	生物	史	地	公
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
段考週							