與導師合作

- 寫聯絡簿告訴導師孩子的困難或需求
- 每天簽孩子的聯絡簿，留意老師的訊息通知
- 打電話與導師討論孩子在學校的情形
- 參加每學期的家長日
- 參與孩子學校的活動如：校慶、運動會

如需輔導室協助，家長可預先準備的資料：

在家表現相關紀錄

學習檔案(作業簿、考試卷、作品等)

就醫紀錄(醫院評估報告、用藥紀錄等)

專業人力資源



發現心適力



攜手護童心

爸媽動動腦，

讓孩子舒展笑顏，

擁有更美好的童年！

新北市政府 教育局
Education Department, New Taipei City Government

爸媽想想看

當孩子出現學業、情緒行為或人際方面的問題，如忘東忘西、作業寫不完、常常生氣…等，可能的原因是甚麼呢?
讓我們檢視看看：

生理因素

- ◯ 作息不正常，例如晚睡、睡眠品質不佳…
- ◯ 動作發展比較慢
- ◯ 易分心、衝動、好動
- ◯ 其他：如過敏、氣喘

心理因素

- ◯ 課業壓力
- ◯ 焦慮、害怕、缺乏安全感
- ◯ 學習動機低落

其他因素

- ◯ 寫作業的外在環境干擾
- ◯ 沉迷3C產品
- ◯ 家人管教方式不同
- ◯ 受同儕影響引誘

爸媽試試看

每個問題背後原因可能不只一個，讓我們找出線索後，並試著調整幫助孩子的方式喔！

學習

- ◯ 妥適安排放學後的時間
- ◯ 給予適量的家事訓練
- ◯ 無法專注寫作業時，讓孩子短暫休息後再繼續

親子互動

- ◯ 家人管教原則一致
- ◯ 傾聽孩子說話並多讚美
- ◯ 對孩子的期待要符合他的能力
- ◯ 孩子能做的事情讓他自己完成
- ◯ 多了解孩子的交友狀況

環境

- ◯ 提供安靜整齊的學習空間
- ◯ 要訂定3C及電子產品的使用規則

如何使用獎勵

孩子有好的行為表現時，我們可以這樣做：

1.找到孩子喜歡且執行方便的獎勵方式
2.訂立明確的獎勵規則並確實執行
3.獎勵方式可彈性調整，避免一直使用相同的方式
4.不宜使用太過昂貴的物品作為獎勵，例：手機
5.不要一次給予過量的獎勵品
6.適時的讚美和鼓勵也很重要



如何與孩子對話

與孩子對話時，我們可以這樣說：

真誠表達對孩子的了解與接納
例：我知道你很喜歡玩線上遊戲

分享爸媽自己的感受
例：你功課沒完成，我好擔心

對話時要聚焦在問題
例：我們一起想想可以怎麼做

解決並引導孩子思考
例：孩子，你再多說一些你的想法

不評價孩子的想法
例：你說的我懂了，換我說說我的想法



新北市政府家庭教育中心

☎諮詢專線：本市境內請撥打412-8185

🌐網址：family.ntpc.edu.tw

新北市特殊教育資源中心

☎電話：(02)2943-8252

🌐網址：http://www.sec.ntpc.edu.tw/SpecialEdu/

新北市學生輔導諮商中心

☎電話：(02)2925-1119

🌐網址：http://counseling.ntpc.edu.tw/



健康守則

飲食

- 三餐定時定量、細嚼慢嚥
- 攝取六大類食物；營養均衡不偏食
- 飲食好習慣-三少一多：少鹽、少油、少糖、多纖維
- 多喝開水，少吃零食及含糖飲類

生活習慣

- 早睡早起精神好
- 定期檢查視力、牙齒、打預防針
- 養成好的衛生習慣：不憋尿、勤洗手

運動

- 每天都固定運動30分鐘以上
- 多從事戶外活動
- 培養適當的休閒娛樂活動；少使用3C

情緒

- 適當的表達情緒
- 用正當休閒來紓解負面情緒



小叮嚀

家人都養成正確合宜的飲食、運動和生活習慣，會使家庭更幸福和樂，而您的生理和心理健康也是影響孩子成長和學習的重要因素。在照顧孩子的同時，請您也要好好照顧自己喔！