

# — 台南市麻豆國民小學暑假「孩」與您在一起 —

親愛的家長：

暑假即將來臨，忙碌的您，一邊工作，一邊要照料孩子，謝謝您還願意撥空閱讀這篇短文，當您讀著這段文字，**請先相信自己是親子關係的專家**，沒錯！您是！沒有人比您更了解自己的孩子。

因為疫情影響，孩子待在家中的時間變長許多，親子相處時間變多了，猜想親子衝突與親職教育困境發生的頻率也隨之上升，因此，輔導室在這裡提供一些資源給您參考，希望學校與身為孩子專家的您，可以一起展現家庭韌力！突破親職教養困境！

敬祝

闔家平安

麻豆國小輔導室 110 年 7 月 2 日



## 能量補給站

若您想獲得更多自我心理健康照顧或親職諮詢的資源，歡迎運用下方資源：

### ★線上親職講座

諮商心理師公會「在宅抗疫心生活心理健康支持方案」

<https://reurl.cc/0jdmKo>

### ★教育部家庭教育諮詢專線 4128185 諮詢（手機加 02）

若有家庭問題、婚姻溝通、性別交往、自我調適、親子關係、人際關係或溝通等問題，皆可撥打。

### ★教育部家庭教育電子書

《我與我的孩子》疫情孩在，家長可以這麼辦！

<https://familyedu.moe.gov.tw/publishList.aspx?uid=1036&pid=1033>

### ★麻豆國小輔導室 06-5722145 分機 812



讓我們一起擴大神獸的力量吧！  
「疫情」像是隻愛破壞的怪獸，  
同時也是建立家庭韌力的神獸，



怪獸

我會讓家長  
工作-家庭兩頭燒  
焦頭爛額  
手足無措  
家庭衝突不斷



神獸

我讓家人互動與對話  
的時間變多啲！  
家務分工合作、  
理解彼此、  
衝突解決、  
親子陪伴的品質增加

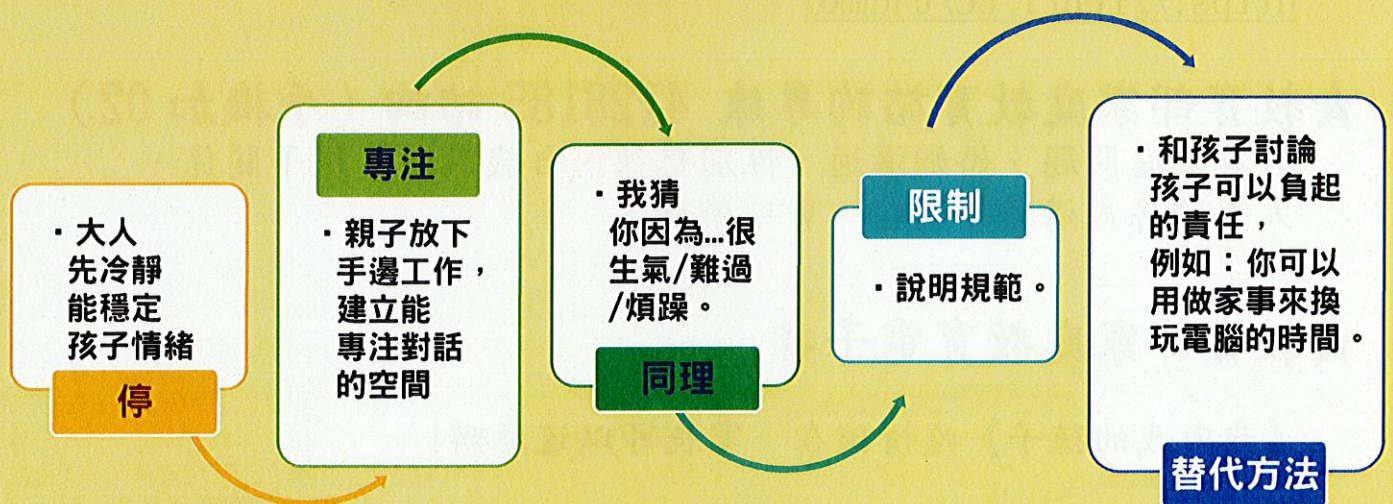
親愛的家長，您是否遇過罵都罵了，打都打了卻沒有有效的困境？或者自己一貫的教養策略好像讓親子關係變糟了？孩子變得討厭爸媽也討厭自己了，輔導室推薦家長其他可以嘗試看看的教養策略，讓您也可以把怪獸變神獸，推薦如下：

★孩子是張空白的紙，情緒控制需要大人以身作則，孩子才有辦法學到健康的應對方式。

Q：家人間遇到衝突，怎麼辦？

A：避免直接批評、限制、拒絕，反而會阻斷互相理解的機會，也斷了親子間的聯繫。

或許你可以嘗試看看下方流程圖



孩子的情緒地雷中都有許多心理需求，  
例如：想你多關注我、想證明自己長大、想找樂趣、想挑戰權威的冒險精神等需求。