

# 專題：陪伴、成長、同見證

講員：溫家傑校長

日期：2024年10月14日(星期一)  
時間：09:30-11:30  
地點：學校新翼一樓111室



## 溝通與傾聽：

- 主動溝通，保持開放的態度。
- 尊重孩子的表達，避免打斷或批評。

### 例子：

- 每天晚飯後，花**15分鐘**和孩子聊聊他們的日常，不打斷他們的分享。
- 鼓勵孩子分享他們的夢想，並認真傾聽。
- 陪孩子看他們喜歡的電影，之後討論感受。
- 在孩子做出決定時，詢問他們的思考過程。
- 用開放式問題引導孩子表達自己，比如“你今天有什麼特別的事情嗎？”
- 每週設一個“無手機時間”，專注於面對面交流。



## 理解與支持：

- 瞭解他們的興趣和愛好。
- 給予必要的支持和鼓勵。

### 例子：

- 孩子對音樂感興趣，帶他們去音樂會或說明他們報名音樂課程。
- 如果孩子對科學感興趣，幫他們報名科學夏令營。
- 孩子參加比賽時，給予祝福和支持，不論結果如何。
- 對孩子的煩惱表示理解，而不是立即提供解決方案。
- 在孩子感到挫折時，和他們談論一次自己克服困難的經歷。
- 幫助孩子為他們的房間創建一個舒適的學習環境。

## 建立信任關係：

- 保持誠實和透明。
- 避免過多干預，讓孩子感到信任。

例子：

- 承諾不查看他們的日記或手機，除非得到允許。
- 保持承諾，不輕易改變約定的計畫。
- 尊重孩子的隱私，不在未經允許的情況下進入他們的房間。
- 對孩子的朋友表示歡迎，瞭解他們的交友圈。
- 當孩子犯錯時，選擇對話而非懲罰。
- 在孩子需要幫助時，表現出支持而不是指責。

## 設定界限和規則：

- 適當設定限制和規則，保持一致性。
- 解釋規則的原因，說明他們理解。

例子：

- 制定使用手機的時間限制，例如晚上9點後不再使用電子設備。
- 與孩子一起制定合理的學習和休息時間表。
- 商定在家務分擔上的期望，並定期檢查進展。
- 每月評估和調整零花錢使用規則。
- 制定家庭使用互聯網的安全規則。
- 鼓勵孩子設定自己的個人目標，並討論如何實現。

## 關注情緒變化：

- 關注情緒和行為的變化。
- 提供情感支持，必要時尋求專業幫助。

例子：

- 發現孩子情緒低落時，主動詢問是否需要談談，或者只是陪伴在他們身邊。
- 注意孩子是否有長期的情緒低落，及時提供幫助。
- 引導孩子通過寫日記表達情感。
- 當孩子表現出壓力跡象時，安排放鬆活動。
- 通過藝術或音樂說明孩子發洩情緒。
- 創建一個家庭“感恩牆”，鼓勵分享積極事件。



<https://www.facebook.com/share/r/1EoEPeta2s/>



**看完视频  
不再怕吵架**

<https://www.facebook.com/share/v/1A2Hexs82f/>

# 陪伴變成衝突吵架時

不指責、不討好、不打岔、不超理智

1. 陳述事實
2. 講感受
3. 表達想法
4. 說出背後的意義



全家都想放弃的3岁暴力熊娃  
原来是超级暖男



<https://www.facebook.com/share/v/14ZVsvRBaD/>

大家还记得这个生生咬掉妈妈胸口一块肉的3岁熊娃吗



[https://youtu.be/dYIF9\\_Ag1Yg?si=NUDCySJ9\\_Tfr6dQL](https://youtu.be/dYIF9_Ag1Yg?si=NUDCySJ9_Tfr6dQL)



• REC

50%

[https://m.sohu.com/a/794106876\\_121427589/?pvid=000115\\_3w\\_a](https://m.sohu.com/a/794106876_121427589/?pvid=000115_3w_a)

PLAY ▶