

桃園市立草漯國民中學

110學年度第一學期教育優先區親職教育日

家庭教育宣導

孩子行為的好壞不在於管教的鬆或嚴，

而是您花多少時間在他身上、有沒有參與他的生活。

優質課中



110.10.01 輔導室

目錄

壹、110 學年度教育優先區親師座談會計畫-----	1
貳、教務處宣導-----	3
★ 111 學年度國中教育會考及全國高級中等學校與專科學校五年制適性入學重要日程表-----	3
參、學務處宣導-----	4
★ Covid-19 疫苗施打前注意事項-----	4
肆、學習中心簡介及宣導文章-----	6
伍、親職好文共賞-----	11
一、小孩焦慮時需要的不是叫他勇敢-----	11
二、「不要裝熟 不要裝懂 不要戳破他！」讀懂青少年不安與叛逆的心-----	13
三、父母要懂得的打開與關閉雙 O 技巧-----	15



桃園市立草漯國民中學 110 年度教育優先區親職教育日活動計劃

一、 依據：教育部國民及學前教育署 110 年度教育優先區計畫辦理。

二、 目標：

1. 增強家長的「家庭教育知能」，協助父母建立正確教育態度，發揮家庭教育功能。
2. 提供積極的教育補償措施，提昇學生基本學科能力與教育成效。
3. 提供學生及家長多元化資源、提升學生學習成就，降低城鄉差距。
4. 從活動中提供親子互動、多方溝通的管道，營造美滿家庭氣氛，達成心靈改革的目標。

三、 辦理單位：

1. 指導單位：教育部國民及學前教育署。
2. 主辦單位：桃園市政府教育局。
3. 承辦單位：桃園市立草漯國民中學。

四、 實施對象：

本校學生家長及各班級導師。

五、 實施時間：

中華民國 110 年 10 月 1 日(五) 17:00~21:00。

六、 活動方式：

因疫情因素以 Google Meet 辦理線上活動，會議連結網址將公告於本校首頁及家長邀請函中敘明。

七、 工作組織與人員：詳如任務編組表。

八、 活動內容：詳如活動流程表。

九、 預期成效：

1. 關懷目標學生，輔導其學習成就，促進其自我成長。
2. 舉辦親職教育講座，導正父母及社區民眾的價值觀念與教育態度，發揮學校教育效能。
3. 協助學習條件不利學生，克服就學及學習障礙，維護學習受教權。

十、 本計畫經 校長核准後實施，修正時亦同。

【附件一】

草漯國中 110 年度教育優先區親職教育日活動任務編組表

編 制 職 務	組 長	組 員	工 作 項 目
總指揮	莫麗珍		綜理家長代表大會及親師座談會各項事宜。
副總指揮	魏旺平		負責掌控活動狀況及內容。
副總指揮	楊宗達	吳宜玲	隨機掌握活動狀況，有效指揮處理校園安全及偶發事件。
副總指揮	鄭如潔		提供升學資訊、教務業務諮詢。
副總指揮	黃 正		協助督導相關採購事宜。
執行秘書	黃瑞凌		活動策劃、家長邀請通知、家庭教育宣導等。
執行秘書	蔡俊彥		負責活動攝影、拍照事宜。
資訊組	蔡政芳		校園網路及各班級電腦設備維護。
座談會活動	各班級導師	各班級導師	負責各班級親師座談會各項事宜。
警衛組	楊惠菁		負責校門口四週安全維護。

【附件二】

草漯國中 110 年度教育優先區親職教育日活動流程表

活動時間	活動內容
17:00~18:00	場地準備與設備測試
18:00~20:30	親師座談會(班級 Google Classroom 的 Meet 視訊)
備註	19:00~21:00 親職教育講座歡迎家長上網參與 青春不是突然就叛逆—國中時期的 3C 使用規範與學習之間的影響 (校網/學生專區/家庭教育講座 Google Meet 視訊連結)

111學年度國中教育會考及全國高級中等學校與專科學校五年制適性入學重要日程表

教育部110年9月9日臺教授國部字第1100108805號函

月	日	星期	辦理事項
2月份	16	三	16日-24日：身心障礙學生適性輔導安置報名(臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外)
	21	一	1. 2月21日-3月4日：藝才班術科測驗報名 2. 2月21日-3月4日：科學班報名

月	日	星期	辦理事項
3月份	1	二	建教合作班報名開始日
	10	四	1. 10日-12日：國中教育會考報名 2. 12日：科學班科學能力檢定
	11	五	
	12	六	
	14	一	1. 進修部辦理非應屆畢業生免試入學開始日 2. 14日-18日：特色招生專業群科甄選入學報名

月	日	星期	辦理事項
4月份	8	五	科學班報到
	9	六	9日-10日：藝才班(美術班、戲劇班)術科測驗
	10	日	
	15	五	寄發國中教育會考准考證
	16	六	1. 16日：身心障礙學生適性輔導安置高級中等學校集中式特殊教育班能力評估(臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外) 2. 16日-18日：藝才班(音樂班、舞蹈班)術科測驗
	17	日	
	18	一	
	23	六	23日-24日：特色招生專業群科甄選入學術科測驗
	24	日	

月	日	星期	辦理事項
5月份	2	一	1. 2日-4日：體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗報名 2. 2日-6日：免試入學變更就學區申請
	3	二	
	4	三	
	7	六	體育班、運動績優生(獨招學校)術科測驗
	9	一	體育班、運動績優生(獨招學校)放榜
	12	四	12日-13日：試辦學習區完全免試入學報名
	13	五	
	19	四	試辦學習區完全免試入學放榜
	21	六	21日-22日：國中教育會考
	22	日	
	23	一	1. 各就學區辦理優先免試入學開始日 2. 特色招生專業群科甄選入學術科測驗成績公告 3. 免試入學變更就學區審查結果通知截止日 4. 23日-27日：五專優先免試入學報名
	26	四	1. 26日-27日：技優甄審入學報名 2. 26日-27日：實用技能學程報名
	27	五	

※備註：
1. 有關國中教育會考、高級中等學校、五專各入學管道詳細日程(包括註明截止日者)，以各區各入學管道招生簡章內容為準，請詳閱簡章。
2. 有關臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市等5市辦理身心障礙學生適性輔導安置入學管道詳細日程，以公告之招生簡章為準。

月	日	星期	辦理事項
6月份	2	四	2日-10日：各校直升入學報名
	10	五	1. 寄發國中教育會考成績單並開放網路查詢 2. 10日-16日：藝才班分發報名
	13	一	1. 實用技能學程放榜 2. 身心障礙學生適性輔導安置結果公告(臺北市、新北市、桃園市、臺中市及高雄市除外)
	15	三	1. 技優甄審入學放榜 2. 特色招生專業群科甄選入學放榜 3. 各校直升入學放榜截止日
	16	四	1. 技優甄審入學報到 2. 特色招生專業群科甄選入學報到 3. 試辦學習區完全免試入學報到 4. 實用技能學程報到截止日 5. 五專優先免試入學放榜
	17	五	1. 技優甄審入學報到後聲明放棄錄取資格 2. 特色招生專業群科甄選入學報到後聲明放棄錄取資格及遞補截止日 3. 試辦學習區完全免試入學報到後聲明放棄錄取資格 4. 各校直升入學報到(含報到後聲明放棄錄取資格)截止日 5. 實用技能學程報到後聲明放棄錄取資格
	18	六	運動績優生甄試學科考試
	19	日	運動績優生甄試術科考試
	21	二	1. 各就學區優先免試入學放榜、報到(含報到後聲明放棄錄取資格)截止日 2. 五專優先免試入學報到(含報到後聲明放棄錄取資格)截止日
	22	三	1. 22日-24日：特色招生考試分發入學學科測驗報名 2. 23日：各就學區免試入學公告實際招生名額、開放個人序位查詢及志願選填 3. 23日-30日：藝才班志願選填
	24	五	4. 6月23日-7月4日：五專聯合免試入學報名
	26	日	特色招生考試分發入學學科測驗
	27	一	特色招生考試分發入學開放網路查詢學科測驗分數
	30	四	各就學區個人序位查詢、免試入學及特色招生考試分發入學志願選填截止日

月	日	星期	辦理事項
7月份	5	二	各就學區高級中等學校免試入學、特色招生考試分發入學報名截止日
	12	二	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學放榜 2. 藝才班(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招學校)分發放榜
	13	三	1. 藝才班(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招學校)報到 2. 五專聯合免試入學現場登記分發報到 3. 特色招生專業群科甄選入學續招學校簡章公告截止日
	14	四	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學報到 2. 體育班、運動績優生(甄審、甄試及獨招學校)報到 3. 建教合作班報到截止日
	15	五	藝才班(音樂班、美術班、舞蹈班、戲劇班及獨招學校)辦理報到後聲明放棄錄取資格
	18	一	1. 各就學區免試入學及特色招生考試分發入學辦理報到後聲明放棄錄取資格 2. 五專聯合免試入學辦理報到後聲明放棄錄取資格 3. 體育班、運動績優生(甄審、甄試及獨招學校)辦理報到後聲明放棄錄取資格

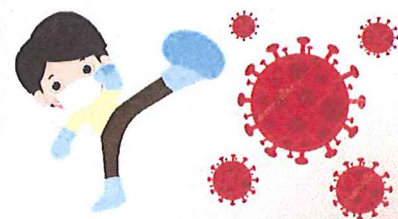
月	日	星期	辦理事項
8	2	二	各就學區高級中等學校免試入學續招學校簡章公告截止日

【關於COVID-19疫苗接種前注意事項】

親愛的家長您好：

本校配合衛生局校園疫苗接種，安排施打時間改訂於110年10月12日(星期二)下午一點開始，協助施打醫院為怡仁醫院，施打前請家長協助孩子以下事項：

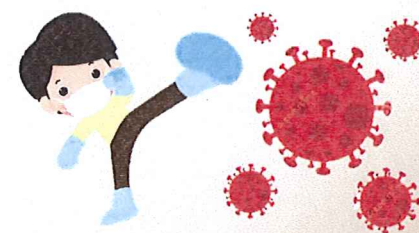
1. 為孩子準備健保卡。
2. 接種前睡眠要充足，不熬夜。
3. 心情放鬆、不空腹、多喝水。
4. 接種當天，若身體不適記得告訴醫生或暫緩接種。
5. 接種後，休息15-30分鐘，若感到不舒服要和老師或醫事人員反應。
6. 接種完避免劇烈運動。
7. 建議BNT疫苗及流感疫苗接種建議間隔至少7天，其他疫苗(含HPV疫苗)接種建議間隔至少14天。



草漯國中學務處 110.9.29

【關於COVID-19疫苗接種前注意事項】

教育部製作「疫苗學生接種前須知」及「疫苗學生接種後須知」2部宣導影片相關資訊，請家長們了解疫苗施打前後所需注意事項及相關資訊，以利接種作業順利進行，放置YouTube平臺（網址：https://youtu.be/lulW_IYWhlQ、https://youtu.be/JzN_GyMw7-M）及「教育部學校衛生資訊網」嚴重特殊傳染性肺炎教育專區（網址：https://cpd.moe.gov.tw/page_two.php?id=35178），歡迎家長點閱。



草漯國中學務處 110.9.29

草澤國中學習中心簡介

Caota Learning Center Introduction



學習中心(資源班)設置意義

學習中心提供的服務稱做**資源教室方案**，簡單來說，就是指學生安置普通班接受**資源班服務**，在校大部分時間在普通班級上課，依學生身心特質的差異，抽離部分時間或外加時間，到學習中心接受個別化及功能性教學，學習中心老師會根據學生的能力及特殊需要來擬定及實施個別化教育方案，使學生在普通班團體學習外亦能獲得適當資源的輔導及幫助。

學習中心(資源班)設置目的

有些孩子其實可以表現得更好，但因某些原因影響學習，使其沒有辦法發揮全部的能力；因此，這些孩子透過班級老師及家長的轉介，經由**市政府鑑輔會**的**鑑定**，才能在學習中心接受特殊教育服務。其主要目的，在使孩子受阻的能力透過適性學習順利發展；且因「**想要變得更好**」而來接受中心的教學輔導。

中心師資及課程

姓名	鄭如潔 教師	邱怡陵 教師	李珏儀 教師
優良事蹟	榮獲全國 優良特殊教育人員 取得烘焙、中餐 丙級技術士證照	榮獲桃園市 特教優良教育人員 取得急救教練、咖啡師 等專業證照	取得門市服務 丙級技術士證照

依特殊學生之需要而定。有的以學科為主（通常是國、英、數等科目），有的以學習策略、社會技巧、生活管理、動作機能訓練等為主；有的是單一科目，有的是多種科目，主要考量的是如何在有限的時段內，透過學習中心教師的教學與輔導，協助其發展在原班較無法兼顧到的領域。

看見優勢，發揮亮點。



宣導：轉介鑑定

1. 如果您發現您的小孩很聰明且很努力、很有意願學習，但有些學習內容就一直記不住，學不好，如您經觀察孩子的學習狀況，並排除孩子感官障礙、智能障礙、動機不足或教學不當導致的學習不利等因素，您孩子的學習成果仍不佳，其就有可能是學習障礙者，需要接受進一步鑑定確認。

其鑑定標準如下：

- (1)智力正常或在正常程度以上者。
- (2)個人內在能力有顯著差異者。
- (3)注意、記憶、聽覺理解、口語表達、基本閱讀技巧、閱讀理解、書寫、數學運算、推理或知覺動作協調等任一能力表現有顯著困難，且經評估後確定一般教育所提供之學習輔導無顯著成效者。

2. 如果您發現您的小孩常常發生情緒問題、具有不適當的情緒反應或異常的行為表現，倘這些情緒行為已達到嚴重妨礙小孩的日常生活及學習表現的程度，您的小孩可能就有疑似情緒行為障礙的情形建議家長與小孩教師討論後尋求協助並申請教育鑑定評估，以確認小孩的狀況，提供適時的協助。

以上相關鑑定流程及輔導方式，請聯絡本校輔導室，透過校內鑑定及輔導小組進行評估，以瞭解孩子的學習需求，提供孩子所需要的協助。



升學龍虎榜

年度	校名	科系
110 年度	桃園高中	普通科
110 年度	北科附工	造園技術科
110 年度	觀音高中	高中部
110 年度	觀音高中	化工科
109 年度	中壢高商	綜職科
109 年度	觀音高中	高中部
108 年度	中壢高商	綜職科
108 年度	中壢高商	綜職科
108 年度	中壢高商	綜職科
108 年度	中壢家商	家政科



相關專線服務

學習中心及特教諮詢電話

03-4830146 轉 640

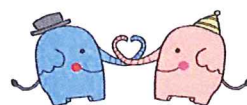
中原大學特教服務諮詢專線服務

免付費服務專線：0809002233

一般市話：03-2656781

申訴管道：電話/學校首頁填表

03-4830146 轉 620(輔導組)



全國首位考取國立研究所學障生成允聖：

感謝家人比我更早接受我

李宜蓁（親子天下雜誌 71 期 2015-09-01 出刊）

從成允聖的眼裡看出去，世界是上下左右不斷變動的。單一個生字「候」寫十遍，可以有十個不一樣的寫法：人字旁可能從「候」字的最左邊跳到最右邊，人字旁也可能左右對翻，每個部件拆解後、都能創造出一個錯的新字，聽寫經常零分。成允聖的媽媽歐秀智笑說，如果他「候」字的部件位置都寫正確了，也只是「轉來轉去、剛好轉對」而已，因為他看不出哪裡不對勁。

閱讀、書寫像是孫悟空的緊箍咒，要他多念一行書、多寫一個字都是痛苦。

他是今年二十五歲、來自高雄的成允聖，目前就讀中興大學森林研究所三年級。從被當成笨蛋的慘淡小學生，到國內第一個考取國立研究所的學習障礙學生，他突破了你我所不能理解的重重關卡。

總是學不會，閱讀寫字成酷刑

第一重關卡是「為什麼教不會、學不好」，確認出成允聖學習落後背後原因是學習障礙。歐秀智回憶，成允聖小一時經常作業寫到半夜還寫不完，考前在家反覆練習，生字聽寫明明都會了，去學校一考又錯，小一就常考不及格，老師會質疑他：「你上次不是寫對嗎？你就是都不用心」。於是成允聖不斷在「被罰寫、寫更晚，但考試依舊不會」的惡循環中載沉載浮。

歐秀智剛開始教兒子教到抓狂，也用過愛的小手，但是「兒子很乖、專心又配合」，打了無效，只是讓他更緊張。「他從小學到高中一直覺得自己是笨蛋，在確診前有好長一段時間，我也懷疑他是笨蛋，」歐秀智看著兒子毫不隱瞞的笑說。

直到小五歐秀智帶兒子去醫院做檢查，做了魏氏智力測驗測得一百三十幾分，讓她嚇一跳，「如果我們彼此都這麼這麼的努力，他成績還這麼爛、可是智商卻這麼高，那到底是哪裡出了問題？」

後來成允聖終於被鑑定出是「長期記憶與聽理解障礙、疑似學習障礙」之後，他慘淡的小學人生並未因此獲得救贖，學習的關卡仍是一堵跨不過的高牆。這段時間歐秀智甚至到高雄師範大學旁聽特教系的課程，確認兒子是某種類型的學習障礙，帶他到醫院固定上一些記憶策略等的職能課程。然而當時學校體系還不清楚什麼是學習障礙，也不知道從何協助學障生學習，測得高智商讓爛成績的成允聖百口莫辯，師長總是說：「你很聰明啊，再努力一下就好了！」

小學的成允聖不管多努力學習都不見成效，沒自信、又瘦又小，氣喘、指甲經常咬到流血，小學六年好不容易熬到畢業，歐秀智跟先生決定，讓他休學一年好好養身體、也暫停文字為主的學習。

停學一年，體會單純閱讀趣味

沒想到這一年的大休息，讓成允聖重獲生機。成允聖開始喜歡運動、學游泳、上才藝課，做大量「課本以外」的學習，每週到科工館當志工、參加荒野保護協會自然觀察班以及大自然手工課程。歐秀智跟先生同時修正對兒子的期待值，不再要求單一成績表現，可以嘗試不同面向的學習，有效抒解課業壓力。

這一年的家人相處，也讓成允聖跨越了「閱讀很頭痛」的關卡，因為爸爸跟哥哥很喜歡看書，討論書中角色的故事，成功吸引成允聖用「不功利」的眼光看閱讀這件事，《紅樓夢》、《水滸傳》、《基度山恩仇記》等都主動看完了。雖然他剛上國中時成績還是很爛，「但是至少不再覺得學習很討厭，休息並沒有讓學習斷裂，反而因為閱讀、自然觀察跟動手做增加許多知識跟自信，」成允聖謙虛的說。

特殊評量方式，付出終有回饋

第二道關卡則是評量方式獲得調整，讓成允聖看見付出是有回饋的。國中的輔導主任對學障很有概念，因此成允聖用學障身分得以申請「考試時間延長、注音錯別字不扣分」的調整，從小五開始上的記憶策略課開始派上用場，分數從二十分快速躍進到八十到九十分。歐秀智舉例說，比方數學的某一題填空答案是「銳角三角形」，之前成允聖雖知道答案、但因糾結在不會寫「銳」，乾脆就空白不寫，現在成允聖寫「ㄖ ㄨ ㄟ ㄋ ㄟ」也得分；又如生物的某題答案是「仙人掌」，成允聖會寫「ㄒ 一 弓 人」，再畫上一隻有很多刺的手掌也得分。慢慢的，成允聖竟然也就跨越了認字、寫字的障礙。

當媽媽問他字怎麼都會寫了？成允聖神回：「自從我不用再跟那些字奮鬥，我都記得住了！」歐秀智後來才知道，人腦的能量有限，當你一直在做低階解碼，根本無法做思考、推理跟判斷等高端工作。這些評量的調整，也讓兒子重拾學習信心。

後來國中基測成允聖加分破三百第一階段就上雄中，甚至吸引媒體採訪。成允聖坦言上雄中對他是再一次打擊，他一直認為自己上雄中根本是假的，為何要去念一個實力不到的學校。

高中他開始深切自我懷疑，反覆思考「學習障礙」到底是什麼，「我成績很差到底是不是我很笨？可是別人又說『不不，你很聰明』，考試延長、錯別字不扣分，這些是不是作弊才讓我變好，會不會有一天醒過來，別人告訴我：『你是普通人、只是不認真！』」

高中的成允聖排斥上學、不喜歡去輔導室，拒絕跟學障特殊身分掛勾，高一甚至要求轉學。因為一到考試他就要去特別考場，同學會問他「去哪了」；考卷同學交換改，但因錯別字後來分數被老師加回來，他也怕有同學會質疑他有特權。後來雄中輔導老師努力跟他深談，他有次鼓起勇氣跟同學解釋「學障」是什麼，沒想到同學答：「喔，這樣啊，okay啊！」同學是因為不理解所以有疑惑，只要解釋過、別人根本不會有負面反應。這時成允聖才驚覺，從頭到尾綁住自己的，原來是自己給自己的標籤。

成允聖高中剛開始成績不怎麼樣，卻始終沒有自暴自棄，他說：「從小的學習歷程讓我自信心很弱，如果我的爸媽、哥哥曾經有一點點覺得我在偷懶，我就過不了自己那一關，我的家人比我更早一步完完全全接受我。」成允聖語氣平靜，眼神卻很激動。

過了「自己」最艱難的這一關，成允聖像是打通學習任督二脈。大學學測他憑實力、不靠加分，以榜首之姿進入中興大學森林系，備審資料跟面試都拿高分，後來更成為第一個讀到國立研究所的學障生。

跨過重重關卡到現在，成允聖怎麼看未來？他成熟的說：「學障會一輩子跟著我，沒有所謂跨不跨過，現在打報告有時還是看不出錯字，去銀行匯款但是寫錯金額。」這些困難大部分變成了笑話，當銀行行員斜眼看他說：「都研究所了，寫家裡地址還要看手機喔！」時，稍稍難過一下就過去了。但是當他回頭看成長的片段，當下還是無法那麼正面。

接納自我，終於能表達需求

現在成允聖得以用正向的眼光看自己的障礙，也理解自己的優勢跟劣勢，能夠大方表達，跟他人解釋自己的需求，也根據優劣勢判斷選擇最適合的科系研究所、甚至未來工作走向。雖然他很喜歡歷史地理，但考量必須大量書寫跟閱讀，仍會造成阻礙，成允聖理性的把這些當成興趣。

一路上成允聖創了不少紀錄，包括第一個高三生申請特殊考場服務、第一個參加高考的學障生申請證明免受兩個月過期的限制，都在為後面的學弟妹鋪路。他從小在教會練得流利的口語表達，也經常到學障協會甚至上電視分享自己的學障經驗。歐秀智現在更是高雄學習障礙教育協進會理事長，母子一同努力為學障爭取適當的教育資源。

歐秀智說，學障生最常被誤以為偷懶、沒動機，但有沒有人看到背後真正原因，是學習的困難實在太大、且沒有被正確協助，「畢竟沒有人天生要被看輕、做一個落後大家的人。」許多家長因為自己也不清楚學障，心想把孩子交給老師教就好了，歐秀智鼓勵學障生家長除了找出正確原因、給予全心協助、自我增能之外，最重要的還是支持，「等久了、陪伴久了，終能看見孩子發光的一天。」

【小孩焦慮時需要的不是叫他勇敢】

文章出處:廖笙光(光光老師)

親子天下網站 <https://www.parenting.com.tw/article/5090602>

對小孩來說，容易對沒經歷過的新事物感到焦慮，這時他們需要的不只是大人口頭的鼓勵，更需要陪伴孩子一起練習。

奇奇準備開學，但是面對新學期會有的游泳課，卻有點膽怯和退縮。越是靠近開學日，內心越感到焦慮、不安，且壓力倍增。當孩子面對類似的焦慮時，爸爸、媽媽難免也會跟著擔憂起來，我們應該如何協助孩子呢？

焦慮和恐懼並不同：「焦慮」和「恐懼」很容易混淆，卻又完全不同。恐懼是害怕當下的事情，焦慮是擔憂還未發生的事情，聽起好像有點抽象，讓我們舉個例子來說明。

比如你很怕狗，走在路上有一隻狗不停對你狂叫，瞬間讓你肌肉僵硬、寒毛豎起，甚至感到難以呼吸。這時狗主人過來，把狗拉開，由於導致你恐懼的事物移除，你立即就會感到放鬆。恐懼是因負面刺激出現而引起，直到刺激消失才能解除；焦慮卻不是如此，它較常出現在事情發生之前，反而在事情發生之後，焦慮就會漸漸減少。

相信大家都有考試的經驗，明明已經做了很多準備，但是卻沒什麼把握。隨著考試時間接近，心裡越來越不安，坐在座位上感覺特別煎熬。當老師拿著考卷走進教室時，感覺自己的心臟快要跳出來，好像要喘不過氣一樣。但很神奇的是，當前座的同學將考卷傳到你的手上時，反而有一種鬆一口氣的感覺。所以說，焦慮更像是對於懸而未決的事情感到不安，當事情真正發生了，反倒沒有那麼的不愉快。

焦慮和恐懼是不一樣的，當然在協助上就不一樣，我們可以用三個方式來引導孩子：

1、不數落

當孩子焦慮時，不要說風涼話，那不是鼓勵而是「刺痛」。不要一副認為孩子大驚小怪的樣子，數落孩子「不勇敢」、「一點小事也會怕」。因為焦慮的情緒不是孩子自己可以控制的，接納孩子的擔憂，適時給予擁抱與陪伴，先讓孩子感覺到安全感，才能讓他有鼓起勇氣的底氣。

2、找原因

恐懼很容易察覺，焦慮卻是隱藏的。許多時候孩子焦慮的点，隱藏在他的恐懼背後，例如：有些不願意上游泳課的孩子，並非是不愛玩水，而是擔心自己不會換衣服被人發現，因此對於要在學校換衣服出現抗拒。需要爸爸、媽媽與老師細心觀察，才能找出導致孩子焦慮的原因。

3、先準備

陪著孩子做好準備，當能力提升了，焦慮就會降低了。奇奇的爺爺便是利用這個方式，陪著奇奇找方法，最後用樂樂教的「口訣」來練習游泳。

透過事前的練習，讓孩子有良好的準備，就像是消防演習一樣，當動作熟練到不需要思考時，即使事情發生，也不會緊張的忘東忘西。個性越是謹慎的孩子，相對比較容易過度擔心，更需要事前的練習。

當孩子對於新事情比較容易擔心、焦慮，需要的不只是爸爸、媽媽的鼓勵，更需要有人陪伴著一起練習。當孩子有兩、三次克服「新事物」的成就與驚喜後，膽子就會漸漸大起來喔！

【「不要裝熟 不要裝懂 不要戳破他！」讀懂青少年不安與叛逆的心】

文章出處:林維信諮商心理師

親子天下網站 <https://www.parenting.com.tw/article/5087514>

有的大人會苦惱於，明明關心也沒少，也盡可能做到公平，為什麼孩子上了國中、高中，常悶悶不樂？問他需求意見要死不活，抱怨父母偏心，並表現出這個世界沒有人真的懂他、愛他的樣子。對青少年而言，他們得透過種種證明的行動，來完成各種認同。

心理學家 Erikson 認為，青少年最大的發展任務，就是處理自我認同。這個時期，他們想知道自己是誰？跟別人可以有什麼不同？能成為什麼樣的人？透過別人的重視來相信自己的價值。認同包含的層面極廣，包括能力認同、性別認同、社會角色認同、同儕認同、家族關係認同等。他們最想證明卻最難證明的，就是「我是誰？」「我是不是被父母、同儕重視？」他們比誰都還渴望獲得這兩項證明，而且要非常明確的那種。

青少年給大人的測試 往往讓人想白眼

有些不安的青少年，其潛意識為此可能會主動製造考驗和波瀾，去測試周圍的人。只有通過測試的人才真正懂我、真正在乎我的人。有些測試的方法對大人來說，可能很想翻白眼，像是粗魯沒禮貌、講話尖酸、故意噓人、唱反調、要死不活、冷漠等。

想跟青少年建立關係的方式，避免被判定裝熟，不要對他們有價值判斷，不要不懂裝懂，不要你分享的比他們分享的還多（除非是他問你），更不要去戳破他的測試，這只會讓他們對你築更高的防衛之牆。

只要你能愈來愈了解他的習性、喜好，一次回應比一次好，愈來愈貼近他的期待，他對你的信任和安全感會增加。無形之中，你也增加了他對自己的信任和安全感，這是邁向「獲得證明」的過程裡最重要的關鍵。

不是處處忍讓 要設法打開他的耳朵

我們不是要一味滿足他的測試而處處忍讓，而是人的需求沒被看見、還沒產生部分信任之前，我們對他說的道理，希望他學習的人際相處，難進去他的耳朵裡。

「愈想證明什麼，就愈得不到證明」？」因為想證明的動機越強，所需的證據就要愈明確，你才會相信。青少年變得更加自我懷疑，覺得自己沒價值，覺得

沒有人是真的在乎自己，這也是青少年對生命感到無意義、對生活的一切感到無趣的主要原因之一。相信自己「已經是」自己想要的樣子了，才是最有力的證明。

【父母要懂得的打開與關閉雙O技巧】

文章出處:林麗玲正念教養系統專家

親子天下網站 <https://www.parenting.com.tw/article/5089737>

「孩子如同一面鏡子，會照出也反映父母的內心狀態與言行。我們該如何在現今高壓又發展急速的社會環境下培育下一代呢？」

我常想，在現今高壓又發展急速的社會，不管貧富的環境都充斥著讓父母分心、急躁的各項事務，沒空、急忙、教養外辦（食、育、樂等）、不要有事就好、快速粗暴地解決問題就好，即使有時間也沒精力和小孩好好生活，忙亂雜煩是家庭主旋律，每天在這樣的氛圍中，若不能特意暫停一下，情緒失控、咆哮壓制成了父母常出現的面貌，這樣的情緒累積會培育怎樣的下一代呢？

孩子如同一面鏡子，會照出也反映父母的內心狀態與言行。父母若忙亂暴躁，孩子很難有安詳；父母常平心靜氣，孩子就自在成長。我們無法避開「急忙」的社會洪流，但我們可以學習讓「忙亂的心」Off，「平心靜氣的教養」On 起來！

父母 Off 學：

1. 刻意品嚐當下：不榨乾所有時間，讓自己學會留空來品嚐當下的滋味，好好呼吸、走路、吃飯，我們會得到當下送出的滋養。
2. 緩一緩別急著出手：不急著用自己的答案回答孩子的問題，而是帶著孩子一起思考問題解決的方法。
3. 咒罵前先暫停：當情緒失控想咒罵、數落孩子時，讓自己離場休息，按個暫停鍵。想想「問題是什麼？」「現在我要教什麼？」，直到有答案再面對。
4. 放下批評與比較：批評及比較會讓心更焦慮、煩躁，對自己及對孩子都是負能量。學習接受此時此刻的所有，就是最好的安排及狀況，不馬上批評自會有空間收進更多訊息做適當的判斷。
5. 困惑時尋求資源：給自己 Off 的機會，找信任的教養資源消化壓力，同時學習教養新辦法。

父母 On 起來：

1. 管理與教養小孩有關的合作關係：主動與另一半、褓母、周邊親人、老

師等建立合作關係，找到對孩子教養方向的共識並適當的分工。

2. 增強孩子發展的優勢因子：用顯微鏡找尋孩子的特色培育他，用放大鏡看孩子努力的部分鼓勵他。

3. 經營溫馨的家庭氛圍：即使在最忙碌的時候，每星期至少一次與孩子輕鬆用餐；每週規劃和孩子一起玩的時間（如：打球、散步運動等）；與孩子多分享自己小時候或和爸媽兄弟姊妹互動的故事；睡前給彼此一個晚安抱抱。

4. 與孩子一起體驗生活：每天的體驗點滴，能匯集孩子迎向未來的素養力。常給孩子完成事情的機會，如：打掃、出遊計畫等，都是讓他打開五感用心感受生活的好機會。

5. 愛與歸屬的提供：每天幾分鐘聽聽孩子「擔心什麼？害怕什麼？生氣什麼？快樂嗎？滿足嗎？」讓孩子的情感有依歸，透過訴說可以再次統整自己的經驗，並找到因應的方法。

親職角色是漫長的賽跑，沿途路各種風景、挑戰都有，所以我們得好好覺察什麼時候 Off，好好練習什麼時候又要 on，一起加油吧！