# 疫情底下的親子教養

## ~共同走過這段最壞也是最好的時光

主講人：新北市立鳳鳴國中輔導處團隊



# 關於今天的線上講座...

1) 各位家長進入Meet後請記得**關閉您的麥克風**，要**發言再打開**，避免回音影響收聽品質
2) 兩小時的講座中我們會分享許多資訊，但是你不用全部吸收，**挑你覺得有用的帶走就好**
3) PowerPoint會放在鳳鳴國中**防疫專區**與**家庭教育專區**分享給大家

# 新北市立鳳鳴國民中學

① 疫情下的親子困境

② 看見親子關係中的負向循環

③ 打破負向循環方法

④ 提高線上學習專注力

⑤ 比線上學習更重要的事

⑥ 資源分享與討論時間





新北市立鳳鳴國民中學

# ① 疫情下的親子困境



# 一開始要跟您先說聲辛苦了!!



# 兒老受虐增加

## （109年1-6月與去年同期比較）

### 兒虐增加前五名

| | | | |
|---|---|---|---|
| 南投縣 | 181 | ➡306 | (69.1%) |
| 宜蘭縣 | 76 | ➡109 | (43.4%) |
| 新竹市 | 120 | ➡171 | (42.5%) |
| 花蓮市 | 178 | ➡242 | (36%) |
| 台北市 | 943 | ➡1175 | (24.6%) |

★全國增加1167件 (10.8%)

畫面翻攝自網路

資料來源：衛福部保護

# 疫情停課期間，
# 最困擾你的親子議題是什麼？

① 沉迷網路

② 上課分心

③ 情緒不穩

④ 學習敷衍

⑤ 口出惡言

⑥ 拒絕溝通

⑦ 習慣邋遢

⑧ 懶散拖延

⑨ 說謊隱瞞

⑩ 手足紛爭



資料來源：陳志恆諮商心理師

# 在停課之後面對小孩
# 你最常出現的情緒是什麼呢？

① 開心

② 輕鬆

③ 滿足

④ 平靜

⑤ 無聊、煩悶

⑥ 焦躁、不耐煩

⑦ 焦慮、不安

⑧ 容易生氣

⑨ 低落、難過



# 資源分配是個難題...


當停課降臨：電腦不夠用
•LIVE
我要上課！
我也要上課！
小五
小三
媽媽！
小一
我也要上班啊.....
親子天下
Education · Parenting
Family Lifestyle

# 同時要處理工作跟小孩...


當停班降臨：小孩纏·工作難
•LIVE
馬麻
陪我玩！
阿嬤
在這啊...
CEO
馬麻！
親子天下
Education · Parenting
Family Lifestyle

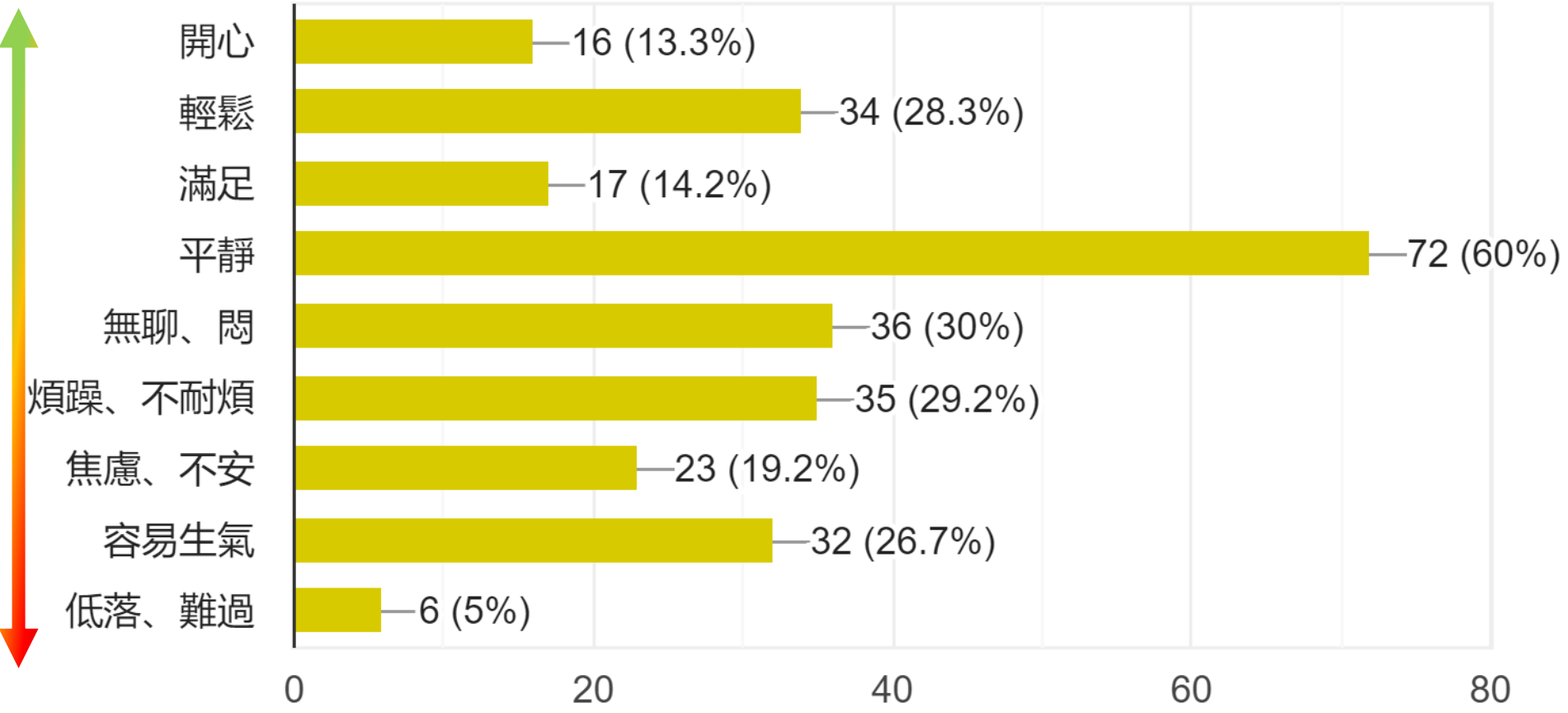
# 看見孩子線上學習狀態整肚子火...



# 停課期間真的很不容易啊...

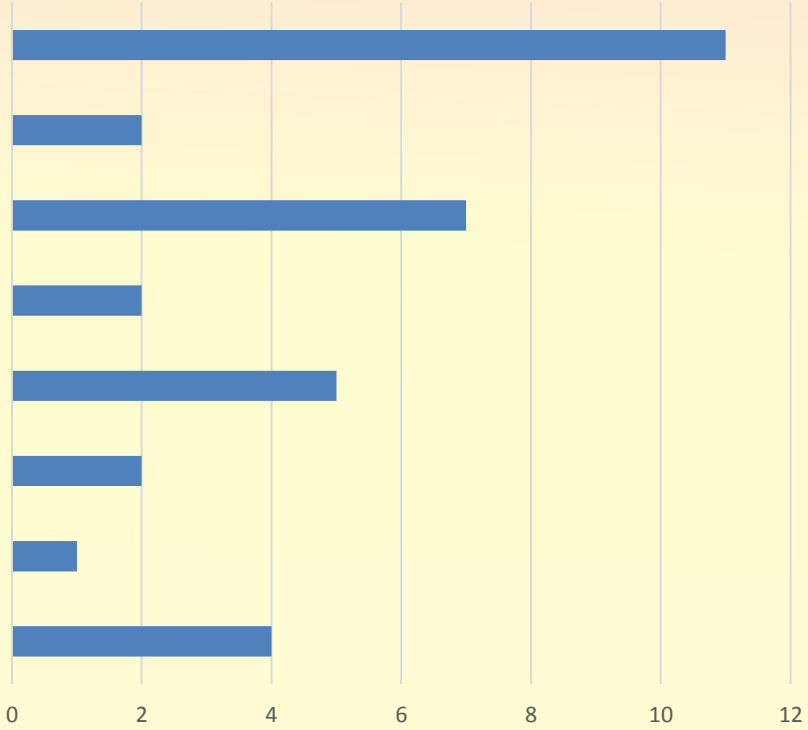


# 停課在家這段時間
# 孩子感受到家人的情緒處於哪種狀態呢？

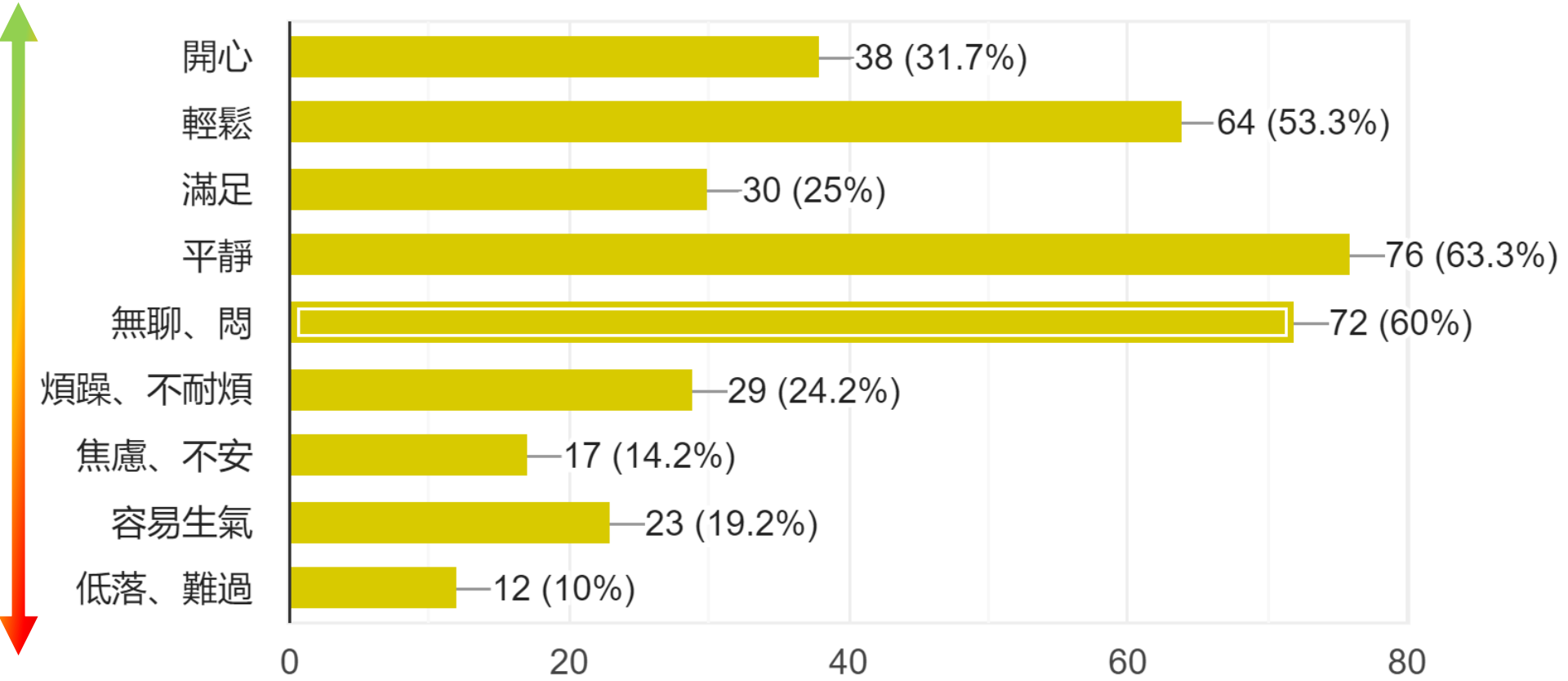


# 什麼原因讓家人有這些情緒呢？

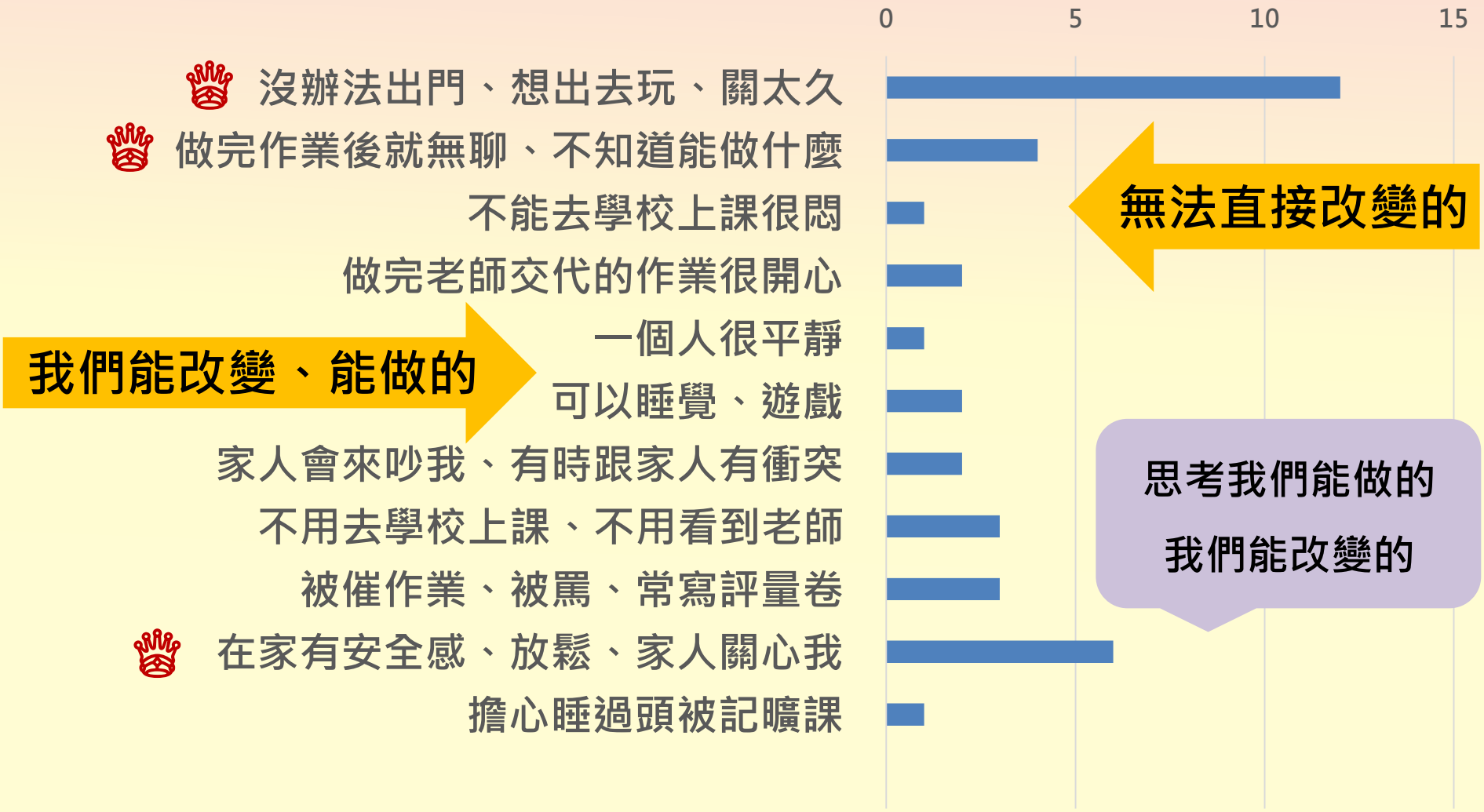
- 平常心、普通
- 因為疫情有休假
- 在家搗蛋不聽話、功課沒寫一直玩
- 不但要工作還要管我們的學習
- 疫情影響工作、很擔心、恐慌
- 每天都上班、常抱怨不好的事情
- 不用載我出門就少生氣
- 一直待在家



# 停課在家這段時間
# 我的情緒處於哪種狀態呢？



# 什麼原因讓我有這些情緒呢？



功課寫完了嗎

不要出門

今天有沒有上課

你有沒有顧好自己跟妹妹

爸爸

不要一直看手機

下課了嗎？肚子會不會餓要不要吃飯

要記得點名

要乖乖的喔

記得常消毒、洗手

媽媽

還不快去...

早點睡

專心上課

你一天除了吃還是吃

不要下課後就玩手機

現在有在上課嗎?

停課在家的這段時間，家長(爸媽或阿公阿嬤)最常對我說的話

走開

認真上課，不要吵

你什麼時候開始上課

這題怎麼寫

電腦借我一下

我要上課不要吵

等下要吃什麼

姊姊陪我玩

你要好好上課喔！專心一點！！

要不要一起玩

哥哥教我作業

來玩遊戲

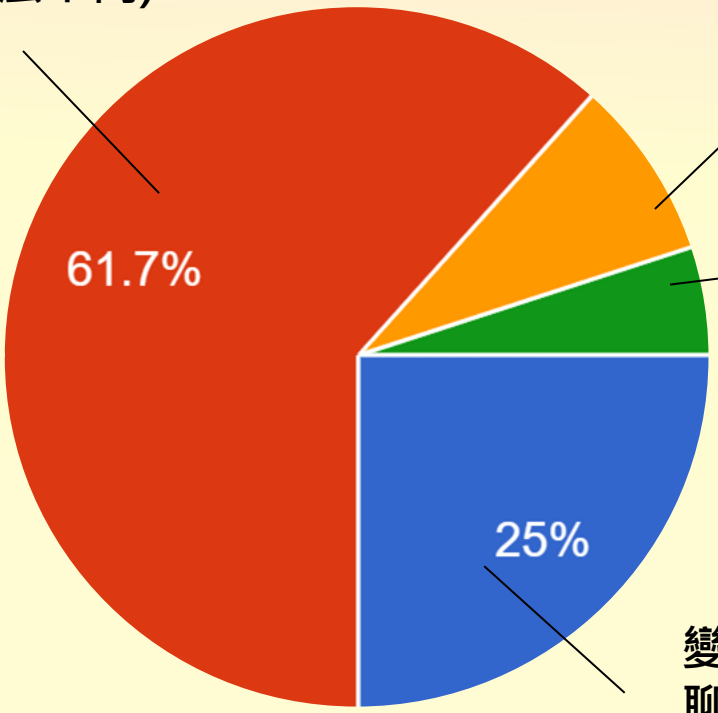
起床了，要上課了

室內1.5公尺

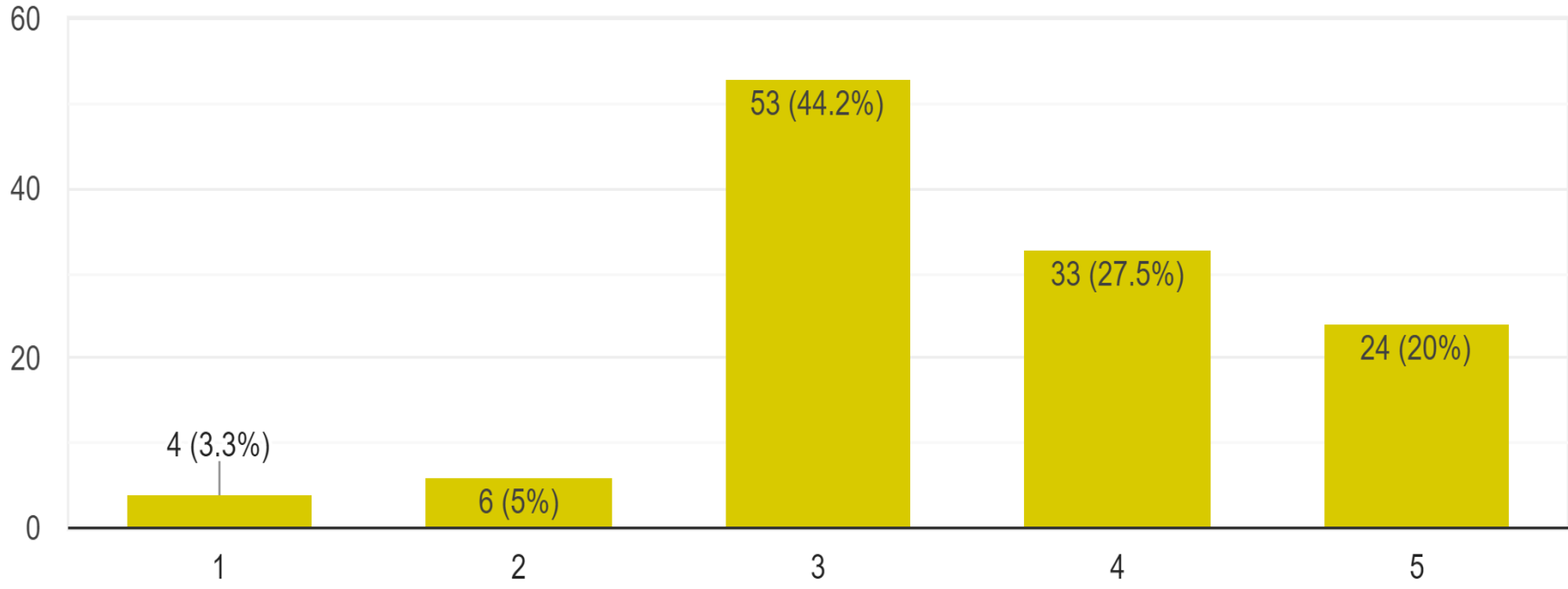
姐姐！！！

停課在家的這段時間，兄弟姐妹最常對我說的話是？

# 停課在家的這段時間，
# 我與家人間的感情、互動如何呢？



# 停課在家的這段時間，
# 我跟家人的相處我會給幾分？



生活節奏被打亂
怎麼忙也忙不完



過度黏膩的親子關係



疫情下的集體焦慮
(情緒、經濟、清潔)



資料來源：管珮君諮商心理師

# 每個成功的防疫家庭背後，都有偉大的家長



疫情，其實也是一個

和孩子們更密切的相處、

一起學習的機會，



非常時期有非常做法，

防疫是一場長期抗戰，

保有彈性，才能在家安心過防疫生活

新北市立鳳鳴國民中學

# ② 看見親子關係中的負向循環



2、只有你焦慮
小孩都不在乎

3、滾雪球式
越來越多人
在生氣

1、親子越來越
焦慮、浮躁
、不安

# 負向
# 互動循環

4、翻舊帳

資料來源：管珮君諮商心理師

新北市立鳳鳴國民中學

# ③ 打破關係中的負向循環



小孩的前額葉還沒長好
但我的已經長好了



資料來源：管珮君諮商心理師



當你不斷批評你的孩子，

你的孩子不會停止愛你，

他只會停止愛自己

資料來源：管珮君諮商心理師



暫停3秒



90秒情緒浪潮




設限三步驟

資料來源：管珮君諮商心理師



## 同理

我知道你現在很想繼續玩遊戲，當你破關後，會很有成就感



## 限制

但是，我們約定的時間已經到了，應該要停止了



## 替代行為

如果你很想玩，可以玩其他不是3C的遊戲，或我們一起做運動

資料來源：管珮君諮商心理師

新北市立鳳鳴國民中學

# ④ 提 高 線 上 學 習 專 注 力



# 秘訣一：打造上學的儀式感



1. 家裡出門上班上課前

一定會做的事情

（整理書包、簽聯絡本）



2. 線上學習的服儀

（不一定穿學校服裝，但是穿睡衣

一定不可能有好的學習成效）

# 秘訣二：前晚寫下明天的規劃



1. 詢問孩子明日的課表
2. 檢視各科Classroom內的學習進度

3. 和孩子討論明天一定要完成的學習內容



# 秘訣三: 尊重孩子的學習習慣

1. 不見得每個孩子都要在安靜的環境下才有良好的學習





2. 目的是專注,

不只是坐在電腦前

# 秘訣四：充足的睡眠與健康的飲食



1. 至少睡前半小時不要再接觸3C用品，科學實驗證明會影響睡眠，睡眠不好就會影響隔日學習

2. 整天的線上學習是很高強度的，健康的飲食是支持孩子隔日擁有良好學習的關鍵



新北市立鳳鳴國民中學

# ⑥ 比線上學習更重要的事情





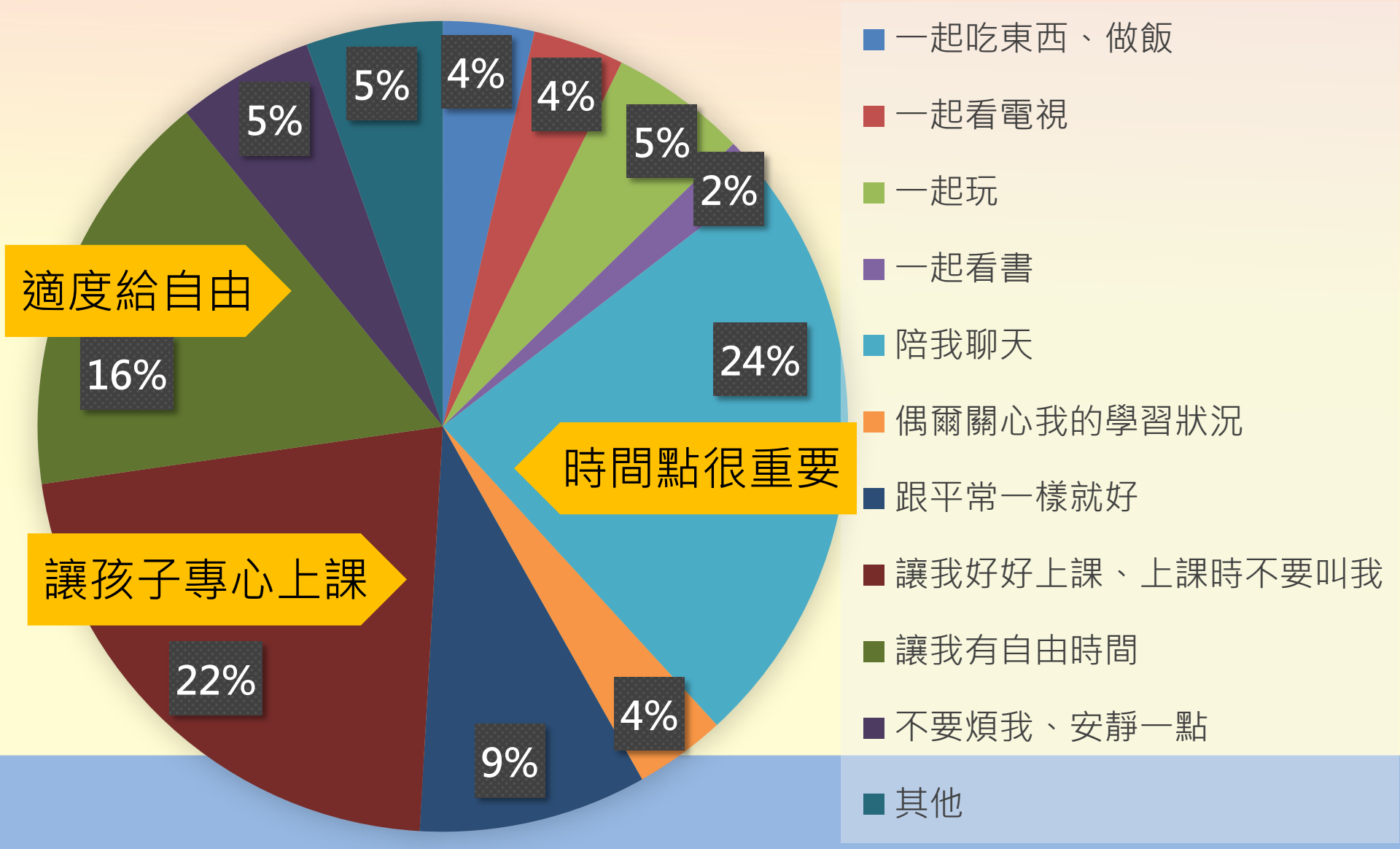
告訴自己

我是夠好的父母

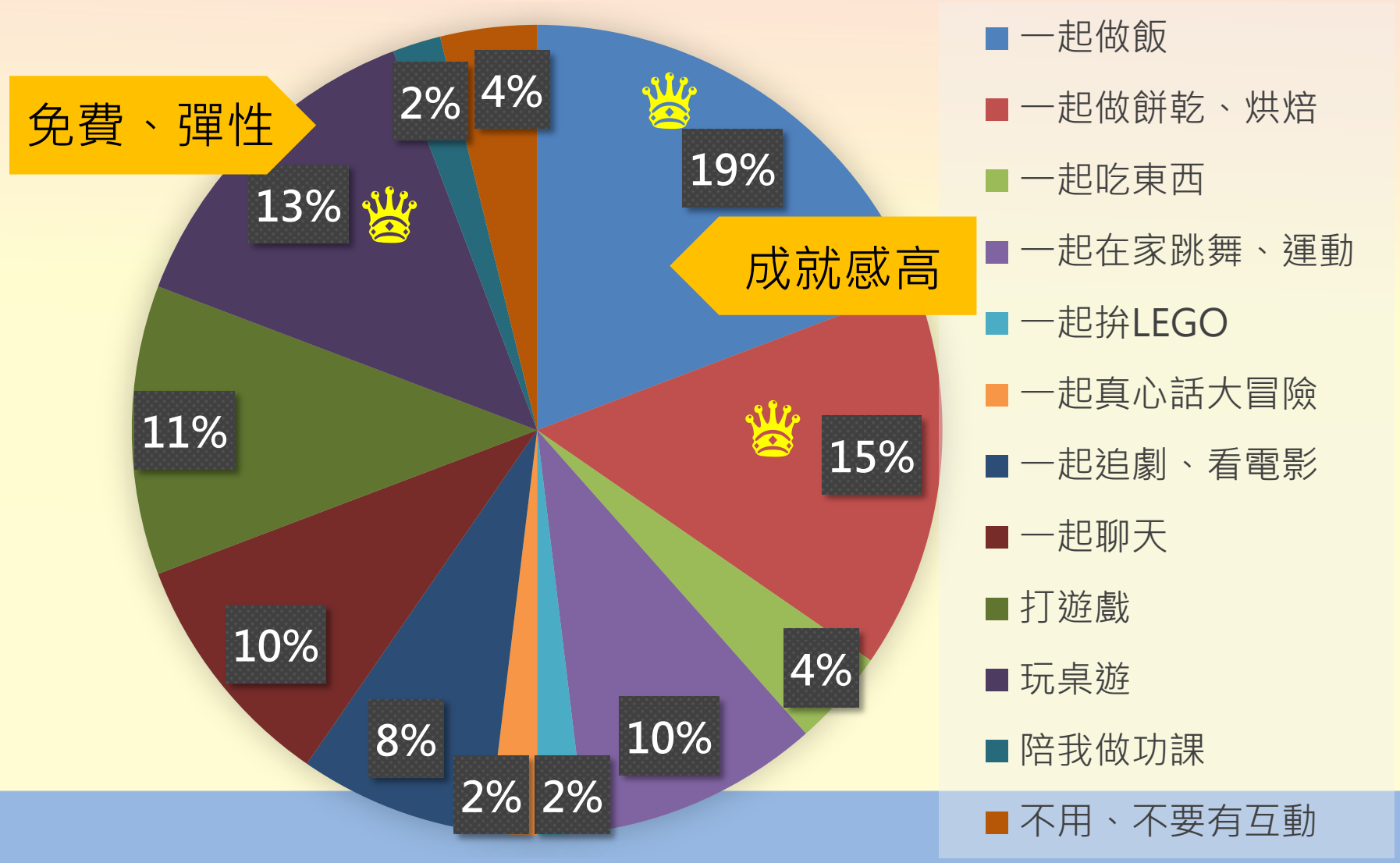
也要相信自己

我是自己親子關係的專家

# 我希望...停課在家的這段時間，家人可以這樣跟我相處



# 我希望...停課在家的這段時間，家人能跟我做這些活動



# 當一個身心健康的父母

1. 面對孩子的不作為不用動怒，接納孩子可能會有的情緒
2. 堅定自己的管教規範，但是可以不斷與孩子討論，做滾動式修正
3. 假日仍然要有互動相處時間
4. 永遠提醒自己你的平穩狀態就是幫助孩子的最佳工具(偕同調節)



# 最後，孩子們有話想對你們說...

還有2個月，你們應該會氣死

一起加油吧!

辛苦你們了

謝謝哥哥跟我一起打遊戲

我之後一定會賺錢帶你們出去玩

辛苦了 到時候可以
擺脫我們 去上班了

謝謝中午弄東西給我吃

我愛你們❤□你們要健健康康的！

別想太多

我有好好上課

感謝你們每天都在關心
我，還陪我一起上網課



新北市立鳳鳴國民中學

# ⑥ 資源分享與討論時間



(1)鳳鳴國中防疫資訊專區(學校最新防疫作為)
https://reurl.cc/rg9Eo4

(2) 安心抗疫輔導資源網(各種好用安心資訊)
https://reurl.cc/4arLq2

(3)教育部防疫紓困振興專區(解決申請補助疑問的好網站)
https://reurl.cc/R0qYQr







## ◎其他相關助人資源：

張老師專線(1980)

生命線24小時專線 (1995)

衛福部安心專線(1925)

防疫專線(1922)

## ◎可以進一步求助師長：

導師

輔導處

