新北市樹林區大同國民小學「家長日」重要宣導事項110.03.11

**🟋1.家庭教育中心家庭諮詢專線 🕿 (02)412-8185**

[](http://www.google.com.tw/imgres?biw=1280&bih=566&tbm=isch&tbnid=YXsBXLTyD8raHM:&imgrefurl=http://web.mlsh.tp.edu.tw/releaseRedirect.do?unitID%3D183%26pageID%3D3322&docid=sEpodHyHUqH3GM&imgurl=http://web.mlsh.tp.edu.tw/72/20071002093706.gif&w=100&h=145&ei=tGsFU8icMcKbkAXHmICwBA&zoom=1&iact=rc&dur=437&page=2&start=19&ndsp=20&ved=0CJoBEK0DMBY) **諮詢輔導內容**：家庭問題、婚姻溝通、親子關係、兩性交往、自我調適、人 際關係。

**服務時間**：週一至週六（9：00-12：00；14：00-17：00）

週一至週五（18：00-21：00）

**🟋2.珍愛生命宣導---**

（一）**每一個人都要愛惜自己的生命，並且要懂得關懷周遭的家人及親友們。**

（二）**適當回應與支持陪伴－**

1.**傾聽和同理、陪伴不批評**：家人要用支持、包容的態度幫孩子減壓，而不是立即要求改變。必要時陪孩子一起到精神科或輔導機構尋求幫助。

2.**別急著告訴孩子該如何做**：父母或老師多花時間聽青少年說話，不要太快給評價或建議，用討論的方式溝通。

3.**應用網路諮商**：張老師每週一之週六晚上6時30分至9時30分提供免費的網路諮商服務〈 www.1980.org.tw 〉

4.**24小時免付費安心專線**（0800-788995〈您幫幫救救我〉）

**3.加強代間教育宣導**

（一）台灣剛光復時，台灣地區老人的人口佔2％，至1993年台灣老人人口達7％， 2017年將升至14％，2025年將達20％，2060年達41.6％。亦即每個人接觸老人的機會將大幅攀升，「了解老人，認識老人」成為個體應具備的知能。**教育部希望學校能納入「代間教育」，讓學童從小認識老化，了解高齡者在社會中扮演的角色、價值及定位，而更樂於接近長者。**

（二）**每年8月的第4週為祖孫週，新北市政府亦會舉辦相關活動，屆時歡迎闔家同遊**。

**4.家庭聯絡簿要簽名**

**請家長每天看看孩子的家庭聯絡簿並簽名**，因為除了可以進一步關心孩子學習狀況外，校方亦會不定期張貼【小貼條通知單】或於學校網頁告知學校各項活動訊息，讓您有更多機會了解學校運作並能踴躍參與學校活動。

**5**.**新北市「幸福家庭123」**

**全家可以一起進行幸福家庭123的活動，每1天撥20分鐘做三件事(閱讀、分享與遊戲)，以活絡親子感情。**

**新北市「幸福家庭123」廣播節目開播了！**自7月13日起每週一中午12點20分於NEWS98廣播電臺(FM98.1)及網路都可收聽到家庭教育專訪節目。「幸福家庭123」節目由知名暢銷作家張曼娟老師與12位家庭教育名人專家，以輕鬆活潑的方式暢談經營幸福家庭小秘訣。

**6、親子溝通的關鍵要點---**

建立正向積極的親子溝通除了運用親子溝通技巧及態度來促進彼此溝通的融洽性之外，還有一些關鍵因素需要被注意：

（一）**時間**：親子溝通最需要的是時間來經營，依據專家的觀點指出，家長每天要花時間與孩子對話，**至少每天花五分鐘時間，每個周末至少花十五分鐘時間**。因為孩子如果沒有從小建立與父母溝通的習慣，長大後，他也不會找父母分享一些生活點滴或重要心理話語。

（二）**肢體語言的運用**：根據研究發現，當您和孩子溝通時，說話的語調和肢體語言影響溝通的效果很大，所以，**有時給孩子一個真心的微笑，摸摸頭、拍拍肩，甚至是一個大大的擁抱，早已勝過千言萬語**。

（三）**主動跟孩子溝通**：孩子的語言表達能力未臻成熟，不如大人，有時不知道如何說出口，不是藏在心裡就是顯現於臉上。**父母此時最需做的是主動提起話題，拉起溝通的起跑線**。可運用高淑貞教授（2005）提出十大話題讓父母能夠輕鬆走入子女的世界：（1）一般生活詢問；（2）學校學習；（3）學校生活；（4）同學發生事件；（5）卡通、電視節目欣賞；（6）安親班、補習班經驗；（7）家庭作業；（8）時間安排計畫；（9）活動安排計畫；（10）欣賞感謝的人與事。

（四）**接受孩子的不一樣**：每個孩子都是發展的獨立個體，就算是雙胞胎也有不同的個性，不可一概而教。**容許每個孩子都有自己的發展、自我的成長，只有當我們真正接納孩子的特性，不拿他跟任何人相比較時，我們跟孩子的溝通才能順遂**。

（五）**調適自己的態度**：情緒人人皆有，處理的方式各人不一樣。孩子在身邊，最容易成為我們的出氣筒。做父母的要學會先處理自己的情緒，再來面對孩子。**情緒當頭，絕對不是一個溝通的好時刻，等心平氣和再溝通，比較妥當**。

[](http://www.google.com.tw/imgres?biw=1280&bih=566&tbm=isch&tbnid=6anc6LvsNLq7FM:&imgrefurl=http://www.libertytimes.com.tw/2013/new/oct/9/today-family1.htm&docid=uYLBUmUIHPcALM&imgurl=http://www.libertytimes.com.tw/2013/new/oct/9/images/140.jpg&w=250&h=266&ei=tGsFU8icMcKbkAXHmICwBA&zoom=1&iact=rc&dur=5625&page=2&start=19&ndsp=20&ved=0CJcBEK0DMBU)（六）**學著放手**：**做父母的要學習要像放風箏一樣，放手讓孩子去闖**。孩子跌倒了自會爬起來，這一條路走不通，自會換另外一條。以這樣開闊的心胸來面對孩子，即使對孩子有期望，也不至於形成沈重的負荷 **。**【摘自黃巧玲--檢視你家的「幸福成績單」－良好的親子溝通】

**7、幫助孩子適應，營造親師雙贏的秘訣**

**親師溝通技巧**

* 剛開學的時候，請家長考慮用書面方式和導師溝通。
* 請家長避免在孩子面前抱怨或批評導師。
* 家長時間允許的話，請多關心並參與班級事務。
* 正式上課後，家長請先與導師約定時間和地點，不宜於上課時間進教室。
* 孩子如果需要運用學校其他資源，請家長最好主動徵詢導師的意見。
* 請家長和導師溝通時，保持情緒平和，用描述性語句，較能達成雙向溝通。

**親師溝通內容**

* + 完整報告孩子的狀況：孩子的個性、一般行為特質
  + 需要老師特別關照的地方

特殊狀況處理：分享成功經驗、緊急狀況的聯絡管道？  
 需要跟班上其他家長或小朋友溝通嗎？