

**新北市立文山國民中學
親職教育講座**

2024年12月13日星期五 19時至21時
Google Meet 線上講座

如何陪伴青春孩子 面對手機的使用

- 孩子也希望成績好，但卻放不下手機，父母到底怎麼幫？
- 如何在陪伴孩子減少手機使用的同時，不要賠上親子關係？

本場講座將分享講者自身國二孩子從每天因著迷手遊總會關係緊張，到不再要求手遊的策略與心路歷程。

邱雪媚

- 衛理神學研究院教牧學博士研究生
- 台北市立師範大學教系
- 心路新路個人成長工作室負責人
- 教會與學校親職講座講者

講座開放新店區國小高年級與國中家長立即前往報名
<https://forms.gle/AHN29eBkHQvWjeK8>
 講座前三日將寄發 Meet 代碼



平常，情緒銀行要常常存款。

- 一起玩
- 幫他按摩
- line分享一起看好笑的短影片
- 完成願望清單：想看赤崁樓

兩座冰山的撞擊

	父母	孩子
行為	禁止玩手机	偷玩手机
應對姿態	權威	逃避、指責
感受	無力感、憤怒	憤怒、不被愛、失落
感受的感受	自責	自責
觀點、想法	講不聽、將來完蛋了	我很可憐
期望、渴求	孩子有好的未來	被父母理解想開心
自我價值	我不是好媽媽	我不乖

講座回饋：

- 1、有理論、有實務、有笑聲，好棒的分享，謝謝安排這麼棒的講座！
- 2、很有意義的分享，很有收穫，感謝老師的各式分享，有時候就是需要一個意念來讓自己停下來，思考最原始的起點是甚麼，才不會偏離目標。
- 3、謝謝講員帶來不同的思考，受益良多！
- 4、現在小孩就是陷於這樣的階段，聽完幫助很多，謝謝老師
- 5、老師的課程總是讓人笑中帶淚，淚裡有省思和安定的力量，非常非常謝謝老師！
- 6、作為父母應做好情緒管理，保持身心健康。讓孩子多方面探索，去發覺優勢的能力，作為手機使用的替代行為，陪孩子創造手機以外的樂趣、回憶、成功。
- 7、謝謝這麼棒的講座，我好像有信心可以好好跟孩子相處，也跟自己好好相處，謝謝！
- 8、雖然目前孩子尚未擁有手機，但是從今晚講座內容獲益不少，幫助我建立正確觀念，尤其是協助孩子從事不同活動，要注意分泌多巴胺大量或小量的因素及先後，才能夠事半功倍。
- 9、今天的講座內容很實際也很具體，受益頗多，期待有更多與國中生青少年階段的親職講座，謝謝講員與學校輔導處的用心。

