



# 立人輔導通訊

第98期 親職教育

2025年03月



臺中市私立立人高級中學

發行人：劉坤源

總編輯：王佩貞

編輯：孫虹景 陳怡心

朱思綺 張伯維

鄭宇家

電話：04-24834138

校址：臺中市大里區

中興路二段380號

## 如何養出內心強大的孩子？

### 讓孩子付出努力

努力有時可能困難，  
但孩子會更有適應力

### 減低孩子的受害者心態

父母需要告訴孩子，人生並不公平，如果他們足夠堅強，便可以面對那些不公平。若太快站在孩子那一邊，反而加深無力感，讓孩子確信自己是受害者。

### 不要只叫孩子「振作起來」

爸媽要去認可、同理孩子的情緒。  
爸媽要在放手讓孩子面對自己的困難，  
與同理他的掙扎之間找到平衡。

### 去經驗被拒絕

失敗不是結束，  
你的堅強，讓你能夠面對失敗，  
也有了更多選擇

### 給小孩自我冷靜的 時間與空間

方法可能不一定適合所有人，但概念是幫助小孩為自己情緒負責任，  
並幫助他們冷靜。

### 幫助孩子描述感受和情緒

讓小孩安心地說出自己的情緒，  
他們能思考和處理讓他們生氣的原因。

### 爸媽能承認錯誤，並修正

爸媽也是人，也會犯錯，然而育兒時犯的錯，是我們向孩子示範如何回應錯誤的好機會。

### 鼓勵孩子的努力來提升自尊

如果小孩在成長過程中，知道努力比結果更重要，當他們失敗或被拒絕時就能更有韌性。



# 爸媽如何制定手機使用規則

1. 討論以孩子為優先

2. 聆聽孩子意見後，  
說明家長的想法

3. 事先決定違反規則  
的罰則



4. 設想多種  
可能發生的情形

5. 加上但書，雙方都能  
適時調整規則與罰則

6. 如果討論有情緒  
就暫停，改天再討論

7. 錄影紀錄討論過程

規則不是限制，

而是讓爸媽與孩子都能安穩前行的依循

## 5個方法拉開與手機間的距離

刪除非真正需要  
的應用程式

重新設計桌面  
隔離想減少使用的  
應用程式

關閉社群媒體  
應用程式的通知

善用手機的  
「請勿打擾」功能

需要全神貫注工  
作時，把手機放  
在不同房間