

# 新北市中平國中輔導處113學年度第二學期 活動成果

活動名稱	EMO 小孩怎麼了？ 青春期的孩子攻略	活動地點	靜心地下綜合教室
活動時間	114 年 3 月 7 日	活動對象	七八年級家長
活動目的	1. 認識青春期孩子的行為特徵。 2. 了解如何運用策略與青春期孩子相處。 3. 增進家長親職教養知能。		
成果照片	 <p>小志工協助家長簽到，輔導主任為講座開場</p>		
成果照片	 <p>家長認真聆聽與紀錄，致贈感謝狀</p>		

**【執行成果概述】**

為了協助家更好地理解青春期中孩子的行為模式與溝通方式，此次家長日的親職講座舉辦了以「EMO 小孩怎麼了？青春期的孩子攻略」為主題的講座，旨在幫助家長認識青春期中孩子的特徵、學習有效的親子溝通策略，並增進親職教養知能。本次講座透過校內專輔老師的分享，帶領家長探索如何在孩子成長過程中建立良好的親子關係。

**【效益評估】**

1. 家長對青春期中孩子行為的理解提升：家長能更清楚青春期中孩子的心理與行為特徵，減少因誤解而產生的衝突，提高與孩子相處的包容度與同理心。
2. 提升家長的溝通技巧與情緒管理能力：透過社會情緒學習理論及「覺察—管理—溝通」策略，家長學會在面對孩子的情緒時，如何穩定自身情緒並進行有效的溝通，提升親子互動的品質。
3. 增進家庭親子關係與正向教養氛圍：家長開始意識到「即時有效」並非溝通的唯一目標，而是透過長期的理解與支持來建立信任，進而促進孩子的情緒穩定與自主成長。

**【檢討與分享】**

1. 透過這次講座，家長對於青春期中孩子的行為與心理有了更全面的理解，也學到了實用的溝通技巧。未來，希望能夠持續透過不同形式的學習與支持，讓家長在陪伴孩子成長的過程中更有信心，與孩子建立更健康、更和諧的親子關係。
2. 講座地點在地下室，網路連線不穩定，在線上互動的環節時少數家長無法順利連線，未來若有類似活動環節，可事先測試設備並準備替代方案。