

對孩子的承諾檢核表(p12-1)

我是個放羊父母嗎(1)

題號	勾選	描述
1		曾經為了安撫孩子而隨口答應他們的要求，最後卻食言。
2		答應孩子的事常因突發狀況而變卦，事後未做任何補償。
3		常常對孩子說：「好，下次，下一次我一定…」。
4		要求孩子說話要算話，自己卻常常因故說話不算話。
5		曾答應過孩子的事，卻不放在心上，忘記了。

我曾經對孩子這樣說話檢核表(p13-1)

我的情緒會影響到孩子(1)

題號	勾選	描述
1		現在不要來煩我。
2		吵死了!你沒有看到我在忙嗎?
3		去找別人，現在讓我靜一靜，可以嗎?
4		我的事情這麼多，你為什麼就不能夠體諒我。
5		你就不能乖一點嗎?待會再說。

孩子在日常生活中的行為表現檢視表(p15-1)

情緒管理能力(1)

題號	勾選	描述
1		情緒起伏總像是「晴時多雲偶陣雨」。
2		遇到不如己意的事情就生氣。
3		常常以哭鬧來表達自己的需求。
4		遇到事情時，較少用平穩的言語表達想法。
5		很少和他人分享自己的喜悅。
6		總是壓抑自己難過的情緒。
7		容易將自己的情緒遷怒他人。

你覺得什麼是孩子的快樂學習檢核表(p16-1)

如何與孩子一起快樂學習(1)

題號	勾選	描述
1		有熟識的同伴在一起學習。
2		學習過程中沒有任何壓力。
3		只要孩子感到不快樂時，可以隨時停止學習。
4		快樂學習就是不能讓孩子有任何的挫敗經驗。
5		快樂學習就是以孩子的快樂指數，作為學習與否的調整基準。
6		快樂比學習更重要。

家長了解孩子使用 3C 產品的情況檢核表 (p17-1)

我的孩子經常使用 3C 產品，怎麼辦(1)

題號	題目/選項
1	<p>你知道你的孩子喜歡使用 3C 產品瀏覽那些網頁嗎？</p> <p><input type="checkbox"/>卡通節目 <input type="checkbox"/>綜藝節目 <input type="checkbox"/>都愛看 <input type="checkbox"/>電視新聞</p> <p><input type="checkbox"/>談話性節目 <input type="checkbox"/>不清楚 <input type="checkbox"/>休閒娛樂節目 <input type="checkbox"/>影片或影集</p> <p><input type="checkbox"/>連續劇 <input type="checkbox"/>社會教育類 <input type="checkbox"/>其他</p>
2	<p>你的孩子每天花多少時間使用 3C 產品？</p> <p><input type="checkbox"/>1 小時 <input type="checkbox"/>2 小時 <input type="checkbox"/>3 小時 <input type="checkbox"/>4 小時</p> <p><input type="checkbox"/>5 小時以上 <input type="checkbox"/>睡前必須儀式</p>
3	<p>你會陪孩子使用 3C 挑選網頁或節目嗎？</p> <p><input type="checkbox"/>會 <input type="checkbox"/>不會</p>
4	<p>你會與孩子一起討論使用 3C 產品之規則及觀賞節目的內容嗎？</p> <p><input type="checkbox"/>會 <input type="checkbox"/>不會</p>

了解自己的消費習慣 (p18-1)

當我的孩子吵著要買東西(1)

題號	勾選	描述
1		你是不是常會買了東西又後悔？
2		你是否常會買一些不在計畫中的物品？
3		你是否在孩子面前與他人比較或炫耀財富？
4		當孩子要買東西時，你是否少有限制？
5		過度限制孩子用錢，讓孩子覺得你把錢看得比他還重要。

出處《我和我的孩子：一本給家長的手冊》

出版機關：教育部