



「愛家好友」通訊~

「愛孩子・正向生命教育」



各位家長，大家好！本校一向重視生命教育，致力建立正向校園。故本年度以「愛・燃亮生命」為輔導主題，讓學生學習以生命影響生命，燃亮自己、家庭及別人。這個學期的輔導通訊與家長分享如何「建立孩子正面生命教育」，以正面說話，正面相處方法及正面思維作引入，希望將愛由學校延續到家中。歡歡、樂樂在此與大家分享一些小點子，讓我們一起成為「愛家好友」。



愛家好友・家長分享

今期「愛家好友」有幸邀請到六心班伍健行家長伍嘉偉先生分享親子相處心得。

在今年父親節的早上，一覺醒來，我心裡突然有一種莫名其妙的感慨，頓時覺得自己過去對兒子在成長中，所採取的態度不正確；雖然我曾多次接受兒童心理學家的輔導，但總被自己固執及不合時宜的學習觀念牽引著，不能徹底改變，成為與兒子溝通的障礙。

我與其他父母一樣，不想讓孩子再經歷自己過往的困難和痛苦，為了希望他能夠快樂和幸福地生活，盡量令他避免經歷挫折，以為這便是對他的愛護和關心，但發覺事與願為，徒勞無功。

基於過去大半年，在「新冠肺炎」疫情期間，為了避免學生互相感染的情况下，所有學校都實施停課措施，令我能得到一個很好的機會，每天守候在兒子身旁。在這段日子中，我發現了我和兒子相處之間的關係，確實有很大的問題；從他的生活行為上，我驚覺兒子已一天天地長大，接近十二歲的男孩，開始進入中學階段；行為上都表露得反叛，在任何事情上如對他有所干預，他心裡面會顯得不耐煩，無奈害怕被責罵，甚麼事情都只是「唯唯是諾」，無所適從；這亦成為他在家裡生活上的一個習慣。

在這段期間，我也意識到自己在不知不覺的空間裡，成為了「怪獸家長」，以為很了解自己的兒子，經常將個人的意念強加於他身上，卻不能以朋友身份的角色，去平等地與他相處和對待他。有見及此，我也自覺地去閱讀和參考一些有關親子關係的書籍，希望能吸收這方面正面的建議，從而改善自己面對親子關係的態度。在這個範疇裡，我理解到如要與兒子融洽溝通，在思維上一定要坦誠相見，語氣要平和；不應事事訓斥，才能幫助他去獨立處理自己學習和生活的方式。希望藉此能賦予他更強的能力和勇氣，去勇敢面對他的未來人生，總不要凡事都認為自己不行而氣餒。

我自己一生中，沒有什麼很大的成就，唯一感到自豪的，就是能夠用自己喜歡的方式去生活。所以我亦需要思想覺悟去改變自己，不要去干預兒子的人生，他要學習靠自己的判斷去面對和決定自己的未來。希望在來年的父親節，我已能築構起這道親子關係的橋樑，和兒子有共同的理念。祝願各位家長也能找到與孩子正面相處的方法，從錯誤中學習，讓「愛」燃亮我們各人的心、孩子和家庭。





愛 · 孩子 · 正面說話



家長與孩子相處時，真誠的讚賞和肯定，不管只是隻字片語，總會給孩子帶來美好的影響。說「好」話總會迎來快樂的面容，讓我們一起學習如何「正面」說話！



要多說！

家長的好說話

你學得真快！

你真係我嘅好幫手！

繼續試吓！我覺得你一定可以！



鼓勵和讚美

你真係一個聰明/誠實/有愛心……嘅孩子啊！
(找出孩子的優點)

爸爸/媽媽，以你為榮！

我自己都無你做得咁好！

你每日都有進步啊！

爸爸/媽媽，愛你！

孩子，請不要放棄，我們繼續試試看！

我真高興有你這個孩子！

好！（豎起大拇指，比個「讚！」）



破壞親子關係的說話

勿說！



我打你、鬧你都係為你好！

咁簡單嘅事，你都唔識！

你成績咁差，將來點算？

你根本就無用心做！

我對你，真係無咩期望！

點解你可以懶到咁！

你不要再煩我了！

你應該向 xxx 同學學習，人哋讀書做人樣樣叻！

你再唔聽話，我就唔要你！

唔該你，唔好教壞細佬妹啊！



親愛的家長們，你們又說過哪一句呢？是「正面」的？或是「破壞關係」的？但願我們繼續學習，用「正面」的話帶給孩子「正面」思維，建立正向生命教育。



愛 · 孩子 · 建立自信自尊生命好方法

來看看幫助孩子建立自信的好方法!

一個擁有信心的孩子，必能努力向目標邁進，追求自我實現；一個有自尊的孩子，必能成長進步、適應環境。這樣的孩子前途將是一片燦爛！

☆為孩子佈置一個可以表達自己意見的地方

用冰箱的門作為發表園地，或在牆上釘一個框框，展示孩子作品。



可以讓孩子在雪櫃上作為表達自己的空間。



☆讓孩子學會「給予」

讓孩子知道給予不是對別人的施捨，而是一種愛與關懷的表達。讓孩子知道為需要幫助的人服務也是一種禮物。

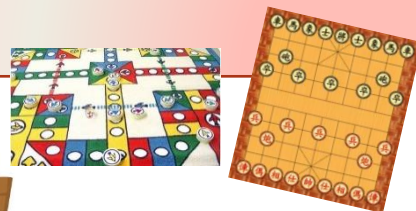


☆鼓勵孩子發問

問問題需要勇氣、積極的自尊和自信，鼓勵孩子問問題是幫助孩子獲得知識和改進學業成績最有效的方法。

☆幫助孩子學作決定

鼓勵孩子玩需要作決定的遊戲。例如：象棋及西洋棋，也可以讓孩子們在不受父母的影響下，學習作決定。



☆讓孩子教你一些「新」事物
給孩子機會，讓他教你一些他知道而你從來不認識的「新」事物，這將令他神采飛揚。



☆幫助孩子學會如何面對拒絕

讓孩子知道不是所有人都有相同的興趣、好惡、觀念、價值觀或作風。人有不同想法，也會出現不同的表達及表現。也許有些人和你孩子一拍即合，有些人則不是。

☆☆孩子面對拒絕，家長可以：

1. 肯定孩子的感受，安慰他的情緒
2. 強化孩子對「自我」的認識
3. 家長可以嘗試分享自己被拒絕的經歷
4. 與孩子一起找出被拒絕的原因



☆遵守諾言

對孩子來說，遵守諾言也是愛和關懷的高度表現。在孩子眼中看來，不遵守諾言就是說謊，就是不愛他。





愛 · 孩子 · 正面思維



好心情之旅~Youthcan!

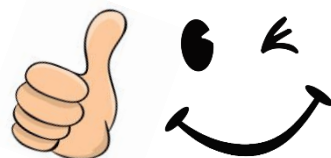


<https://www.youthcan.hk/zh-hk/theme/sme/mind/index.html>

瀏覽網址觀看好心情之旅之正面思維的動畫

<https://www.youthcan.hk/zh-hk/infographs.html>

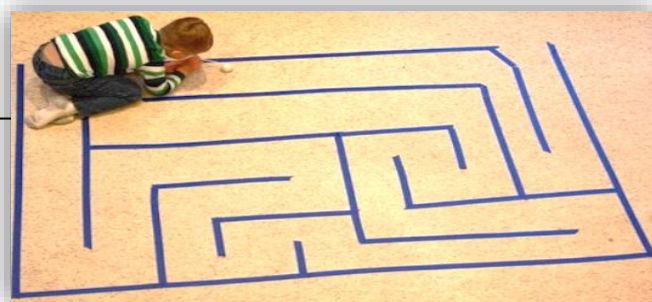
瀏覽網址觀看「信息圖表庫」



愛 · 孩子 · 親子遊戲

✓在家的親子活動：行走迷宮

先用皺紋膠紙，在地面貼成迷宮，年齡較大的小朋友更可以增加難度，於迷宮中用吸管吹球，讓小球依照軌跡前進。



✓在家的親子活動：家裏自製好玩繩網陣

利用幼繩、紙牌、衣夾等簡單材料，在家自製數字繩網陣遊戲。

