



「迎難而上·寬心面對新挑戰：親子同成長」

各位家長，大家好！今學年快結束了，感恩疫情無阻學習，感恩我們仍有健康的身體。本校一向重視生命教育，致力建立正向校園。故本年度李校長更希望全體師生及家長一起學習「迎難而上·寬心面對新挑戰」。因此，下學期輔導通訊繼續與家長分享「親子成長小點子」，以「培養自律好習慣」。歡歡、樂樂也會與大家分享有關國家安全教育的資訊，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」有幸邀請到家長教師會執委章歡女士（二本班王誠堅和五正班王誠彬家長）分享其親子相處心得。

時光如白駒過隙般飛逝而過，轉眼間，跨境生因疫情原因，已經一年半沒有實體回到學校上課了，學生一直留在家上網課。在這新常態的學習過程中，有期待，有徬徨，有無助……但我們始終堅持初心，選擇留在學校繼續學習。

首先，我非常感恩遇見二本班一群志同道合的家長。記得剛開始上網課時，孩子們上課時非常認真積極，老師安排的作業也能按時完成。可是隨著上網課的時間越來越長，孩子們上課的態度越來越懶散，作業也拖拖拉拉，家長們也跟著越來越焦慮。怎麼辦好呢？為了讓孩子們在限制中，繼續健康學習和成長，二本班跨境生的家長們便一起商量，決定把孩子們聚集在一起上網課，剛好有一個家長可以提供場地，於是大家便一起克服時間和空間等一切困難。在今年的三月一日開始，讓深圳福田、羅湖、鹽田、龍崗四個區的孩子們在龍崗一起上網課。事實證明大家的努力是值得的，孩子們認真的態度對比在家上網課時的懶散，家長們都感嘆「早點一起上網課就好了！」。但當然，還是希望疫情早日結束，跨境生能夠返校上課。

其次，我非常感謝常識科老師的用心，讓即將進入青春期的孩子更加了解自己的變化。有一次剛好聽到哥哥的老師在講解「身體的變化」，我就停下來和孩子一起聽課，我發現老師講解得非常詳細，我聽完後也更加關注孩子的身體變化。記得有段時間我家哥哥看起來心事重重，特別不開心似的，於是我就單獨找他聊天，發現除了他自身生理變化的影響，更多的是受到了我的焦慮情緒的影響，所以我用了情感引導的方法和他溝通，他便慢慢變成了一個笑容燦爛的陽光少年，在那次之後，我也更加關注他的情緒變化，當然也時刻提醒自己注意控制情緒。



最後，非常感謝學校用心地為孩子和家長推出的一系列活動（例如：家長大學講座、校園靜觀計劃等……）。特別是靜觀計劃，效果非常好，我家弟弟跟我說：「媽媽，我覺得靜觀課非常有用，每次靜觀時心情都可以平靜下來。」話說完了便馬上自己模仿靜觀聲音導航，帶我一起進行靜觀練習，我真的特別感動！感恩學校對孩子們的大愛，希望跨境生能早日回到校園，和思念已久的老師和同學一起在溫暖有愛的校園繼續學習和成長。

培養孩子自律好習慣

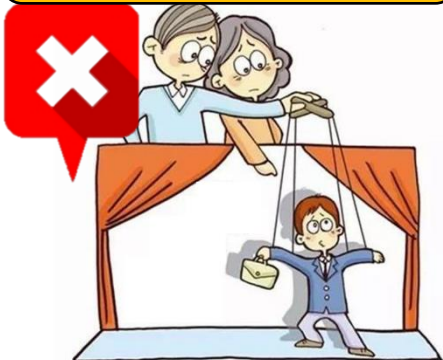


懂得自律的孩子，家長不必反覆規範與督促，就能自動自覺地完成自己該做的事。孩子也會對自己負責，自律也能讓孩子的學習步伐更穩定。讓我們一起了解如何培養自律的好習慣，掌握培養自律的原則與方法！



家長先掌握 3 個原則

避免過度干涉



對孩子該做的事情適時地放手，給予適當的自由，是讓孩子學習獨立和自律的好機會。(如：讓孩子自己完成功課、用餐後收拾自己的餐具等)

以身作則



生活就是我們最好的導師，做好言教、身教與環境教育的家長，便是孩子學習自律時最直接的對象。(如：與孩子一起閱讀，培養孩子的閱讀習慣)

發掘動機



以動機提高孩子完成任務的意願，並讓孩子學習更有效率的做事方法，讓孩子更輕鬆學習自律，讓自律成為做事的推動力。(如：與孩子一起訂立學習和運動的目標)

家長嘗試從衣食住行做起

飲食方面

①少量嘗試：鼓勵孩子嘗試平常不喜歡的菜。

②減少零食份量：引導孩子掌控正餐及零食的份量。

③依食量決定份量：若吃得比較少，可建議孩子下次考慮盛較少的食物，學習儉約的美德。

規劃時間的比例

①規劃做功課、溫習、運動和玩樂的時間比例。

②在時間表加入親子時間。



家事方面

步驟①告訴孩子怎麼做：家長一開始先告知方法，以及可能的後果。

步驟②主導權交給孩子：放手讓孩子嘗試與安排，訓練孩子獨立規劃的能力。

步驟③讓孩子承擔後果：讓孩子直接承擔結果，更懂得自律的重要性。

如何培養孩子自律的心態與習慣！



讓我們一起學習如何在生活中以 3 個步驟培養孩子自律。



Step 1: 培養良好的品格教育

擁有良好的品格能更輕鬆建立孩子自律的習慣，而自律與其他品格也形成相輔相成的關係。

守時

等同「對時間的自律」，尊重時間也代表重視對方的時間。



敏銳

對他人的想法、需求與情緒具有洞察力，因此願意克制自己的行為以免造成他人的困擾。

決心

對目標帶著多大的決心，就更願意克制自己不必要的想法及慾望，以自律作為助力推動目標。



Step 2: 建立行為準則

孩子在學習任何一項品格時，跟學業科目一樣都需要理想的環境，以及可供效仿的模範，如何建立行為準則以培養孩子自律？可從以下三方面來分析：

- ①家長可成為孩子的模範，學習其正向品格與行為。
- ②家長可讓孩子學習透過自律的習慣達成目標。
- ③家長可透過適當的互具與資源，讓孩子對自律有更深的認識。
(如：繪本或歷史人物故事分享，家長可參考 HyRead ebook 內電子書)



HyRead



Step 3: 讓孩子養成習慣並適時給予糾正

「習慣」代表孩子已將自律內化為自己的生活，成為一項行為準則。

在此階段，家長可在生活中持續為孩子創造培養自律的機會，例如：幫助孩子規劃日程表，來評量每天每件事需要花的時間，並事後檢討什麼事情佔用的時間比預期中更久？家長也可輔導孩子建立更準確的時間概念，就不至於發生「孩子預設的時間與客觀時間有所落差」的問題。



資料來源：資優生品格培育系統

<https://www.geniuskidgroup.com/knowledge/character-education/how-to-cultivate-children-self-discipline-habit-3-principle> 如何培養孩子自律的習慣？

在遊戲中培養孩子的規則及守規意識



在與孩子遊戲的過程中，孩子會更加懂規則，繼而對守規行為產生一定的認知，孩子的行為表達更有約束性。例如說，家長和孩子玩紅綠燈的遊戲，孩子會明白綠燈的時候才可以前進，紅燈的時候只能停止，為了保證遊戲的趣味性，就必須遵守規則。而孩子的規則感得到建立後，孩子更加能夠做到行為自律。

樂樂在此提供一些親子遊戲供家長們參考，鼓勵家長與孩子一同遊戲，讓孩子在守規中學習自律，更是理想的機會讓家長「以身作則」！



UNO



層層疊



大富翁



飛行棋

家長也可以運用「五常法」，鞏固孩子的自律行為。

常組織

經常讓孩子整理自己的學習用品，讓孩子們自己的事情自己做，不用的東西及時拿掉。



常整頓

讓孩子首先決定學習用品的用處，並將其分類，以致能在短時間內取得或放好用品，提高效率。

常清潔

讓孩子保持個人清潔，也學習負責保持家中或教室的清潔。使孩子學習「我不會使東西變髒」和「我會馬上清理東西」的觀念。



常規範

經常與孩子溝通，提供規範化的管理和環境，讓孩子清楚地知道什麼是應該做的，什麼是不應該做的。減少錯誤並且提高辦事效率。

常自律

當家長了解到孩子的長處與短處，再按情況做出適當的獎賞，讓孩子從「他律」，以成人的讚賞作為標準和紀律，慢慢發展成為「自律」。



國家安全教育得到家長的支持，學校定能提供適切的學習機會，以及安全有序的學習環境培育孩子成為愛護家園、守法守規的良好公民。各位家長可以瀏覽相關網頁以獲取更多資訊。



加強家校合作 促進
子女認識國家安全



全民國家
安全教育日



政府新賢處
維護國家安全

