



逆境自強·以愛同行，從遊戲中與孩子同成長

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。因此，本年度輔導主題為「逆境自強」。今期輔導通訊與家長分享「父母與子女相處之道 - 以愛為本」及「玩轉親子樂」兩大主題，希望透過分享如何以愛建立相處之道及探索親子玩樂的要訣，讓家長成為孩子成長過程中的同行者，讓我們一起成為「愛家好友」。



今期「愛家好友」有幸邀請到家長教師會委員蘇楚霖先生(一立班蘇奕文、蘇奕軒家長)分享親子相處心得！



愛家好友·家長分享

時間真的跑得飛快，轉眼間，我的寶貝也變成了小學生了。還記得他們剛出生的時候，一隻手就能輕鬆地抱起來。當時他還不懂言語，餓的時候他哭，不舒服的時候他哭，拉臭臭的時候他也哭……這時候就很考驗爸爸媽媽，怎樣最快判斷出寶寶的需求，怎樣在不斷的 Trial and Error 中積累實戰經驗，怎樣最快地滿足寶寶。慢慢的，隨着寶寶逐漸長大，他要開始認識這個世界了，這時候的爸媽就有更多事情做了，當寶寶會爬行的時候，我們買了很多防撞貼，貼滿了家裏任何一個寶寶有可能會撞到的角落；當他開始會站起來的時候，我們會給所有桌子畫一條警戒線，任何鍋、碗、碟、杯、罐等都不准越線一步，以防寶寶不小心燙傷；當他開始會走路的時候，我們又要非常小心，以防寶寶摔倒、絆倒。

當小時候的他只懂得哭，我會希望說：「孩你趕緊說話吧，這樣我就不要猜你要什麼了；當他開始會爬的時候，我會希望跟孩子說：「你趕緊會走路吧，這樣子我們出去玩就不用一直抱著你了！」當他開始會走路的時候，我又巴不得他趕緊去上學了。可是後來我慢慢明白，人生總是一個接一個階段的。

還記得小時候學過「揸苗助長」的故事，我一直提醒自己，小孩有小孩的步伐，所以我開始釋然，我不再着急他的成長，我更想做的是跟他一起成長。我們會一起去打球、去爬山、去玩水、去玩雪、看電影、玩遊戲……有時候我更會讓他接觸我的工作，希望能夠幫助他認識這個世界，並學會怎樣跟這個世界共處。

工作這麼多年，我一直覺得父母是這個世界上最困難的職業了，因為這個職業沒有一個考評標準，也沒有一套「放之四海而皆準」的指引。所以我不會把成績當成小孩正常的業績，我會鼓勵他不斷嘗試，並從錯誤中學習成長，就像一棵小樹一樣，總會需要經歷一些風風雨雨，才能茁壯成長。

有時候我會在想，我把我心愛的小人兒交給了世界，不知道以後這個世界會還給我一個什麼樣子的人呢？

不過，我還是想說：「孩子，你慢慢來吧！」



父母與子女相處之道 - 以愛為本



愛是陪伴

孩子需要父母的陪伴、關懷，心靈上獲得滿足，身心才可平衡發展。父母多陪伴子女，以「同行者」的角色多跟子女閒談、互相分享喜與憂，那怕每天只是那麼一點點，日積月累的相伴，絕對是有利於親子關係的第一步。



愛是時刻表達愛意與關懷

中國人比較含蓄，不愛表達情感，即使面對最親愛的家人也不會把「愛」、「關心」和「掛念」等掛在咀邊。父母可嘗試打開心扉，多跟子女溝通，從而表達對他們的愛及關顧，須知道子女成長的階段很短暫，錯過了就難以彌補，愛要及時，表達愛更要即時。



愛是尊重

父母可減少用批判的態度去評價子女，此舉令人覺得不被尊重、被冒犯。父母可嘗試用欣賞的眼光看待子女，多鼓勵、多給予支持，多從子女的角度看事物，你定能看到一個樂於跟你們溝通、商量事情的子女。



愛是適時放手

事事緊張、終日在子女身邊周旋、為子女打點一切的父母，只會培養出個性依賴、缺乏自信，欠缺自理能力的子女。因此，適時放手、鼓勵、輔助才是訓練孩子成長、獨立的關鍵。父母只需扮演默默的支持者就好了。

愛是信任

父母的信任，才能培養子女的獨立處事能力、自信心、自尊心、責任心和領導才能。為了他們有更燦爛、豐盛的人生，家長們，還不快快反思一下信任子女的重要性？



親子共樂：點先至係「玩」？

點解玩？

「玩耍」是與生俱來的事情，無論成年人或是兒童也喜歡「玩耍」。
「玩耍」是指當兒童能自由地選擇遊戲活動，在不停流轉的處境下作出回應，而遊戲的過程甚為豐富時，兒童便會自然地進行探索、了解自己的喜好及興趣、學習觀察別人的行為、明白和遵守遊戲的規則，以及進行解難等。



玩出「幸福感」

P

**正向情緒
(Positive Emotion)**

能感受
親子遊戲的歡樂。

M

**生命意義
(Meaning)**

家人在「玩」的過程中，
一起建立對家的歸屬感，
感受家庭生活的意義和價值。

E

**全情投入
(Engagement)**

家長和子女在「玩」的過程中，
專注投入，做到「忘我」
的境界，即正向心理學中
所指心流(flow)狀態。

PERMA

R

**人際關係
(Relationships)**

家長藉着與子女的互動，
建立良好的親子關係。

A

**成就感
(Accomplishment)**

當子女完成遊戲的任務時，
自然會感到成就感。這種成就感
會加強子女對自我能力的
肯定，從而增強自信。



研究指出青少年同樣需要遊戲，因遊戲是一種個人與周邊環境互動及情緒表達的方式。再者，遊戲能提升青少年解決問題的能力、加強認知靈活性和社交能力，並令人從中獲得快樂滿足的感覺。只是青少年的遊戲形式會有所轉變，可以是透過運動、音樂、舞蹈、工藝、媒體製作或戲劇等方式呈現出來。若能在青少年成長的階段注入遊戲的元素，配合時間管理，將有助青少年身心的健康成長。

活用「三到」讓大朋友小朋友盡情地玩

「心」到



家長與子女玩耍時，要
全心全意、全心貫注地玩
耍，因大人一邊玩，一邊想
着別的東西或看手機，子
女是知道的。

「手」到



家長試試在家中運用手到
拿來的物資，哪怕是一卷膠
紙、紙箱、廁紙筒，與子女
動手創作，發揮創意，變
成千變萬化的遊戲。

「口」到



做到「適時的讚賞」和
「正面的回饋」。只要家長
持之以恆，定能在遊戲中
找到親子的樂趣。



點樣玩?

家長只要掌握**四**大要訣，也能好好與子女玩遊戲。



1 「望聞問切」～ 淺談親子玩樂的實踐方式

望 觀察

玩法

表情

風險

聞 聽聽子女的說話、語氣

問 提問之餘先發問

切 子女多玩，家長少做

遊戲時，家長可抱着開放好奇的心態，將在遊戲過程中所看、所聽、所感，以子女視覺，隨當下的玩耍進行描述、說明或提問便可以了。家長亦可以透過開放而不帶批判的回應，促進子女變出更多延伸玩法；充滿童趣而帶暖意的親子對話，更能讓雙方體會到投入遊戲的心流狀態。



2 正向語言 - 正向讚賞三部曲

第一步

描述觀察到的**好行為**

+

帶來的**正面影響**

「我看到/我注意到/我聽到……，
令我……」

第二步

說說你的**感受**

「我感到……」

我覺得好開心/驚訝/幸福/窩心/
神奇……

第三步

針對子女的**動機**作出讚美

「你是一個……

(針對動機正向的形容詞)的
孩子。」

3 「真玩」的親子遊戲之道

進階版 SPICE 親子遊戲價值

大家不妨對照附表，審視自己與子女的遊戲，哪種成分較多？

遊戲是	遊戲不是
自發	強迫、引誘、威脅
自我引導	受制於人
自由發揮	規範多多、處處限制
即興創造	盡是安排、計劃或盤算
毫無目的，着重過程	目標為本、追求成效

Stress Release
舒緩壓力

遊戲中一同放懷大笑，拋下生活中的煩惱與壓力。

Physical Contact
促進親子接觸

過程中以擊掌、擁抱、拍膊頭等互相支持。

Interest
培養興趣

孩子思考自己下次可以怎樣再玩得更有趣。

Create Memory
創造回憶

滿有童趣及歡笑的親子玩樂氛圍，創造難忘而真摯的親子回憶。

Enthusiasm
激發熱忱

不用別人強迫，孩子純粹為了更好玩，而努力去擲、去變，這份內在的動力，就是熱忱的種子。

4 為親子玩樂設立專屬時間

常規日程令子女安心

專屬「遊戲時間」

如何安排「遊戲時間」？

常規日程讓孩子能預測及期待將會發生的事情，同時帶給他們安全感、穩定感和獨立感。當我們常規化親子遊戲時間，將有助子女的人格發展。當子女知道他們可於「遊戲時間」盡情地玩，而不需要顧慮其他時段的事情，他們會更投入遊戲當中，及更容易進入**心流狀態**。

「遊戲時間」一方面為家長提供一個陪伴和觀察子女成長的時間，另一方面持續的親子互動與連繫可以讓子女感到被愛和體會這段親子關係被重視，有利於子女的心理發展。

- ◊ 可簡可繁，可動可靜，興趣優先。
- ◊ 安全環境放寬心，自由發展更稱心。
- ◊ 特設主題氛圍，營造儀式感，更顯重視。

親子遊戲齊齊玩

猜猜畫畫

親子花式跳繩

親子彈彈球

真的假不了



示範影片



示範影片



示範影片



示範影片

