

自信教育

香港小童群益會
全方位校園支援計劃高級經理
何嘉勵姑娘



- 過去，我們努力想法子去克服困難
- 今天，我們要努力地製造困難

孩子欠自信的根源

- 源自三大情緒感受
 1. 恐懼
 2. 焦慮
 3. 自責

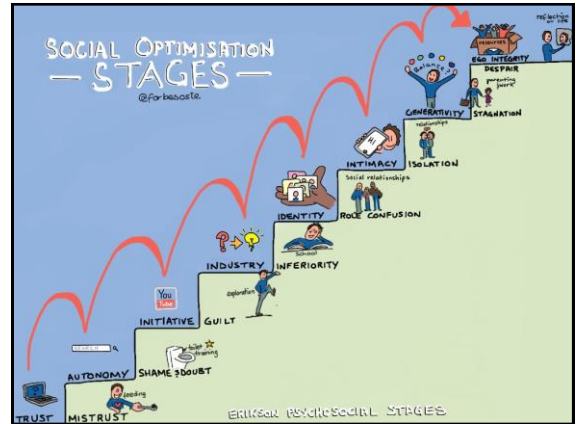
放

放手

- 與子女恰談及設定
「高而合理的期望」
- 放手讓子女自己處理事情，
非必要時要不協助

如何定立「合理而高的期望」呢？

- 了解孩子的發展需要，有助定立合理的期望
- 社會心理學家Erik Erikson
“人生八階”



放下

- 放下執著，接納子女的獨特性
- 放下嘴巴，拾起耳朵，當子女的聆聽者

「提點不必多，日鵝夜鵝太囉嗦；
指示簡而清，處事快夾醒。」

**New seatbelt design:
45% less car accidents!!**



如何放下嘴巴，拾起耳朵，當子女的聆聽者？

- 三文治溝通方式：
 1. 明白孩子的感受
 2. 清楚說明限制
 3. 給予孩子可接受的選擇
 - 當孩子不理會限制，給予最後選擇
- * 不要把限制演繹為懲罰或抗拒孩子本人等態度**

三文治回應技巧

- 1. 認同感受，理解他/她們的處境
- 明白及接納孩子情緒，不等同接納其行為
- 2. 給予選擇 / 提供建議
- 你可以試下…
- 你揀了…所以…
- 3. 事後檢討 / 嘉許

剛開學，
孩子們每天早上都拒絕上學…

- 他告訴我因為老師太惡了。
- 哭著告訴我「同學打我呀！」
- 她告訴我，時間太久，要早退。
- 功課太多，做不完。

作為家長，我們該如何應對呢？

例子:

因為做功課，子女罵母親，母親可以作此回應：

「我知道你很髒，
但是媽媽不是用罵的，
你可選擇去洗個臉，或喝杯水，然後才繼續」

遇到孩子鬧情緒，怎麼辦？

- 設限制
- 設後果

如果孩子用不宜的方法去表達：
打人、傷害自己、破壞物件等……

父母可以冷靜地設限：

「人是不可以打的！」

「玩具不是用來擲的！」

提議用另一方法去表達：

例：「你可以坐在梳發冷靜一陣，又
或者，去洗手間洗下面…」

倘若孩子如不能停止，
父母可給予後果。

遇到孩子鬧情緒，怎麼辦？

在設定**後果**時

- 要得到孩子的同意嗎？
- 要給予事前警告嗎？
- 可以討價還價嗎？

設定後果指南

如果你揀 A ,

你揀 後果 。

e.g.1 如果你揀 繼續睇電視 ,

你揀 今晚電視時間用來溫習 。

e.g.2 如果你揀 pet pet唔貼椅子坐 ,

你揀 今日唔坐椅子做功課 。

e.g.3 如果你揀 繼續玩擦膠 ,

你揀 今日唔用擦膠做功課 。

過程中孩子學到...

- 能因應場合、時間、人物, 加以控制
- 不倚靠情緒控制別人
- 學會分享 / 分擔別人的情緒
- 恰當地表達自己
- 從而相信自己的能力

放鬆

- 放鬆心情, 相信子女的能力
- 提升彈性, 容讓子女出錯
- 時刻提醒自己, 世上無完美的父母, 我們都在學習一步一步做得更好, 亦調教子女對我們的期望

- 時刻保持開朗的心情
能幫助大腦思考敏捷加強工作能力, 有助紓緩壓力, 加強專注力及記憶力

- 放手
- 放鬆
- 放下

我們從來都是過樣走過學習路
不知怎的，做了父母，人人都喜歡替孩
子搬走阻路石頭，讓她們一路順暢。

然後，
某年某日，忽然驚覺，
孩子原來已不懂搬石頭了。
《怪獸家長》屈穎妍



書籍推介

書本名稱	出版社	書本內容
童心童聲說故事	香港小童群益會	結集了一些寓言、人物傳記及四川大地震的真人真事
理想·不你想 提昇孩子抗 逆力100句	香港小童群益會	結集了一些成年人時常對小孩子說的話予家長參考

書籍推介

書本名稱	出版社	作者	書本內容
教仔俱樂部	明窗	心理學會	小學與初中孩子
如何認識及處理孩子情緒	成長	周婉芬	小學與初中孩子
如何管理及培育孩子自律性	成長	周婉芬	小學與初中孩子