

小学家长教育资源套

建立稳固的发展基础： 如何建立正面的亲子关系？

范畴一：认识儿童发展

活动大纲

1. 活动名称

建立稳固的发展基础：如何建立正面的亲子关系

2. 对象

子女就读小学的家长

3. 时间

本活动所需时间约 90 分钟

4. 活动形式

讲解、讨论、填写问卷、观看短片、角色扮演、工作纸

5. 活动目标

透过活动，家长能够：

- a) 了解如何运用行动服务建立亲子关系
- b) 了解如何运用真心礼物建立亲子关系
- c) 了解如何运用亲子接触建立亲子关系
- d) 了解如何运用肯定语言建立亲子关系
- e) 掌握与子女游戏和聊天的方法，与子女共度优质时间

6. 活动程序

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
1	10	引起动机	<ul style="list-style-type: none">• 简介主题及内容。• 阐述协助子女建立正面行为和减少子女的负面行为的关键，就是先建立巩固的亲子关系。因为正面的	<ul style="list-style-type: none">• 讲解• 讨论• 观看短片	<ul style="list-style-type: none">• 投影片 (2-6页)• 短片• 《童真同心照未来》

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>亲子关系可以令父母的教养更具效用。</p> <p>播放短片《童真同心照未来》 (https://tinyurl.com/3wz6h83m)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 以下片段：0:06-0:10, 0:33-0:41, 1:13-1:22 及 1:38-1:48。 <ul style="list-style-type: none"> ○ 短片活动：观看时请家长留意短片中子女最想家长做的事情。 ○ 讨论重点：子女普遍期望家长可以多称赞自己、多陪伴自己。 		(https://tinyurl.com/3wz6h83m)
2	75	与子女建立关系的五种方式	<ul style="list-style-type: none"> • 协助家长认识与子女建立关系的五种方式：行动服务、真心礼物、亲子接触、肯定语言和优质时间向子女表达爱意。 • 邀请家长回想自己有没有运用这五种方式与子女建立良好的关系。 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 填写问卷 • 讨论 • 观看短片 • 角色扮演 • 工作纸 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片 (5页 - 28) • 亲子接触问卷 • 赞赏长处练习 • 主动鼓励练习
2a	5	行动服务	<ul style="list-style-type: none"> • 介绍行动服务包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ 执书包 ○ 洗衣服 ○ 收拾房间 ○ 准备膳食 ○ 接送上学 ○ 陪伴温习 • 提醒家长： <ul style="list-style-type: none"> ○ 如果子女已经能够妥善做好自己的事情，家长尽可能放手让子女自己 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片 (7页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>做。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 为子女提供过多的行动服务，可能会减弱子女的自立、自律和自主能力。另外，子女可能被误会，以为自己做得不够好，令子女感到压迫。 		
2b	5	真心礼物	<ul style="list-style-type: none"> ● 介绍真心礼物包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ 美食 ○ 衣服 ○ 文具 ○ 玩具 ○ 日常用品 ● 提醒家长：家长亲手制作的小手作（如：折纸、小玩具）、家长亲手绘画的一幅画或非常规性的亲子活动（如：去行山、打羽毛球、去主题公园），可能比文具、玩具更有吸引力。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 讲解 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片（8页）
2c	10	亲子接触	<ul style="list-style-type: none"> ● 协助家长明白亲子接触的重要性，例如： <ul style="list-style-type: none"> ○ 亲子接触可以减低心跳、减低压力荷尔蒙皮质醇。 ○ 亲子接触可以支持子女的情绪社交发展。 ● 邀请家长填写亲子接触问卷，帮助家长反思自己平日和子女的互动情况。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 讲解 ● 填写问卷 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片（9-10页） ● 亲子接触问卷
2d	15	肯定语言	<ul style="list-style-type: none"> ● 邀请家长思考「叻！做得好！」这一赞赏有什么好处，又有什么可以改进的地方（投影片 11 页）。进 	<ul style="list-style-type: none"> ● 讲解 ● 讨论 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片（11-14页） ● 赞赏长处练

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>一步协助家长明白，赞赏子女时可以集中注意子女的行为、努力和策略。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 介绍 24 个长处，指出这些长处可以分成六大类（投影片 12 页）。请家长在投影片上找出子女拥有的三个长处，并于赞赏长处练习工作纸第一部份写出子女对上一次表现出这个长处是做了什么，例如： <ul style="list-style-type: none"> ○ 子女很「热情」，因为子女「对着邻居会主动打招呼」。 ○ 子女很「诚实」，因为子女「偷吃糖果后会自首」。 ○ 子女很「喜爱学习」，因为子女「会做完功课主动找工具书看」。 • 提醒家长可以留心子女的长处，并将子女的正面行为和子女的长处连结起来。家长亦可参考投影片 13-14 的两个例子。 • 运用赞赏长处练习工作纸第二部份的两个情景，邀请家长即场练习赞赏子女的技巧。 • 小总结：赞赏子女时可以集中注意子女的行为、努力和策略，并将之连结到子女的内在长处。 		习工作纸
2e	15	优质时间：游戏篇	<ul style="list-style-type: none"> • 协助家长明白，游戏是一种「儿童为本」的活动。联合国儿童基金会建议，儿童每日应该有至少 1 小时 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 讨论 • 观看短片 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片（15-19 页） • 短片及网上

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>的游戏时间。在游戏当中，家长可以尽量跟随子女的想法去做。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 以「小组件」(又称「松散素材」)为建构游戏的例子，解释与子女游戏时可使用的不同技巧及目的(投影片 16-18 页)： <ul style="list-style-type: none"> ○ 赞赏：家长在游戏当中描述子女的正面行为，并表达赞赏，令子女更投入。 ○ 反映：家长留心子女的话语，反映及扩展子女的意思，让子女知道家长在聆听、显示家长对子女说话内容感兴趣。 ○ 模仿：家长模仿子女游戏的方法，并描述自己的意图，表示赞成子女进行的活动、让子女带领谈话。 ○ 形容：家长留心子女的一举一动，并描述子女的行为和意图，让子女带领、表示感兴趣、组织子女的思想、保持子女的注意力于他正在进行的事情上。 ○ 投入：家长和子女游戏时专注于此时此刻，增加与子女的亲密感、让子女知道你享受与他一起的时间。 • 导师可以参考短片《自由游戏（松散素材）》 (http://tinyurl.com/5966v7 	<ul style="list-style-type: none"> • 角色扮演 	<p>资源</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 《自由游戏（松散素材）》 (http://tinyurl.com/5966v7bw) ○ 《猜猜画画》 (http://tiny.cc/9gmfvz) ○ 《真的假不了》 (http://tiny.cc/fgmfvz) ○ 《玩转亲子乐：家长教育资源套》 (https://www.parent.edu.hk/article/playtime-kit-tc)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>bw; 播放 1:18-4:13), 帮助家长进一步了解有关赞赏、反映、模仿、形容、投入等技巧。</p> <ul style="list-style-type: none"> 提醒家长高小学生亦喜欢与家长一起玩游戏。播放短片《猜猜画画》(http://tiny.cc/9gmfvz), 和《真的假不了》(http://tiny.cc/fgmfvz), 让家长明白较年长的子女可以玩哪一类游戏, 并提醒家长继续以「儿童为本」为原则, 让子女决定与家长玩什么游戏。 鼓励家长查阅教育局出版的《玩转亲子乐: 家长教育资源套》(https://www.parent.edu.hk/article/playtimekit-tc)。 		
2f	10	优质时间: 聊天篇之主动鼓励	<ul style="list-style-type: none"> 帮助家长掌握主动鼓励的技巧(投影片 20-22 页): <ul style="list-style-type: none"> 如果子女与家长分享好消息, 家长可以怎样响应呢? 例如, 子女说: 「爸爸你看! 今日我画了一幅画, 连老师都说我画得好!」家长可能有以下四种响应方式: <ul style="list-style-type: none"> 被动扫兴: 「你看不到爸爸在看电视吗?」 主动扫兴: 「你整天画画有什么用? 有时间不如多温习啦! 昨天叫你记的英文生字记好没有?」 被动鼓励: 「真的很漂 	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 讨论 角色扮演 工作纸 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片 (20-22 页) 主动鼓励练习工作纸

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>亮！」(完)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 主动鼓励:「你是不是在画我们上星期去公园看红叶?你一块一块的画这些树叶,每一块都用不同的颜色,真的很用心!树后面这几个小朋友是谁?老师怎样说?你的同学又怎样说?你一定觉得很开心!」 ○ 运用主动鼓励练习工作纸,提纲挈领式地帮助家长掌握技巧。例如,导师可以与家长进行角色扮演,导师扮演家长,家长扮演子女,做1-2题作示范。导师邀请家长回家完成工作纸。 		
2g	15	优质时间:聊天篇之积极聆听	<ul style="list-style-type: none"> • 帮助家长掌握积极聆听的技巧(投影片23页): <ul style="list-style-type: none"> ○ 如果子女与家长分享坏消息,家长可以发问问题,并反映子女响应的内容,再说出子女的负面情绪。 • 角色扮演(投影片24-25页): <ul style="list-style-type: none"> ○ 播放短片《亲子小锦囊动画系列》(http://tinyurl.com/mrrx7ky3)。导师问家长:「怎样才可以做到『先听听子女说什么』呢?」 ○ 让家长分为三人一组,角色为分享者(家长 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 讨论 • 角色扮演 • 观看短片 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片(23-27页) • 短片《亲子小锦囊动画系列》(http://tinyurl.com/mrrx7ky3)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>1)、积极聆听者（家长2）和观察者（家长3）：</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 分享者（家长1）扮演女儿，因为同学不和自己玩，而不想回校上课。分享者可以随意发挥，加入情节。 ▪ 积极聆听者（家长2）扮演妈妈，尝试运用积极聆听技巧作响应：发问问题、反映女儿响应的内容、说出女儿的负面情绪。 ▪ 观察者（家长3）留心家长运用积极聆听时为子女来的正面影响。例如：与妈妈交谈后，女儿会否感到被谅解？会否感到如释重负？其情绪会否更加稳定？ <p>○ 导师亲自示范：</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 妈妈：「阿女，你一直躲在床上哭，是不是发生了什么事情呢？」 ▪ 女儿：「同学不和我玩！我不想回校上学了！」 ▪ 妈妈：「有同学不肯和你玩？你一定很难过了！我明白，现在你难过得以后也不想回校见到这些同学， 		

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>对吗？」</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 女儿：「对呀！她们真的很坏！经常取笑我！」 ▪ 妈妈：「她们经常取笑你，会不会令你觉得很生气？」 ▪ 女儿：「会呀！已经叫了她们不要再这样做，但好似越叫她们不要取笑我，她们越笑得凶！」 ▪ 妈妈：「你叫了她们很多次不要再取笑你，但似乎没有效果，可能会觉得有点挫败，有点无助。」 ▪ 女儿：「对呀，妈咪，我很辛苦呀。」 <p>○ 小总结：积极聆听可以表现父母的同理心，令到子女觉得被明白、被谅解，自然更愿意去听从父母的劝解，接受父母的帮助！（投影片 27 页）</p>		
3	5	总结	<ul style="list-style-type: none"> ● 总结讲座内容 ● 填写评估问卷 	<ul style="list-style-type: none"> ● 讲解 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片 (28 页)