

小学家长教育资源套

双亲合作子女愉快成长： 如何促进父母亲之间的合作？

范畴三：促进家长的身心健康

活动大纲

1. 活动名称

双亲合作子女愉快成长：如何促进父母亲之间的合作

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、自我反思、角色扮演

5. 活动目标

透过活动，家长能够：

- a) 了解父母亲之间合作的重要性
- b) 了解加强父母亲之间合作的方法
- c) 掌握处理因照顾子女而产生冲突的技巧

6. 活动程序

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
1	5	引起动机	<ul style="list-style-type: none">• 简介主题及内容。• 协助家长了解父母亲之间合作对子女的心理健康、行为和成长的重要性。	<ul style="list-style-type: none">• 讲解	<ul style="list-style-type: none">• 投影片 (2-3 页)
2	10	了解父母合作的程	<ul style="list-style-type: none">• 透过父母亲合作小问卷，协助家长评估父母亲的合	<ul style="list-style-type: none">• 讲解• 填写	<ul style="list-style-type: none">• 投影 (4-6 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
		度	<p>作或冲突的向度和程度。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 导师指示家长按照与伴侣一起照顾子女的经验评分。 • 计分方法: 将单数问题(问题 1、3、5、7、9)及双数问题(问题 2、4、6、8、10)的评分分别加起来。单数问题代表父母之间的合作程度, 双数问题则代表父母在照顾子女上的冲突程度: <ul style="list-style-type: none"> ○ 10 分或以上的合作程度表示父母亲合作良好。 ○ 10 分或以下的冲突程度表示父母亲合作良好。 • 总结父母合作常见的情况及类型:「家衰口不停」型、「一强一弱」型和「子女大过天」型(投影片 6 页)。 	<ul style="list-style-type: none"> • 问卷 • 自我反思 	<ul style="list-style-type: none"> • 父母亲合作小问卷
3	30	加强父母合作的方法	<ul style="list-style-type: none"> • 导师介绍加强父母合作的方法: <ul style="list-style-type: none"> ○ 期望一致 ○ 分工清晰 ○ 赞赏 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 填写问卷 • 自我反思 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片(7-16 页) • 期望一致小问卷 • 分工清晰小问卷
3a	10	加强父母合作的方法:期望一致	<ul style="list-style-type: none"> • 邀请家长填写期望一致小问卷第一部份(投影片 7 页)。家长为 12 项育儿期望评分, 以 1(最不重要)至 10(最重要), 表示该期望的重要程度。 • 邀请家长再次填写期望一致小问卷第二部份(投影片 9 页)。家长需要在 12 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 填写问卷 • 自我反思 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片(7-10 页) • 期望一致小问卷

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>项期望中选出3项最重要的期望。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 导师讲解父母期望一致，达成共识，才可以有效地照顾子女。导师邀请家长回家与伴侣重做问卷，并与伴侣讨论在投影片 8 和 10 页的问题。通过比较和分析双方的答案，加深大家对对方的理解，反思双方对子女的期望是否一致。 		
3b	10	加强父母合作的方法：分工清晰	<ul style="list-style-type: none"> • 邀请家长填写分工清晰小问卷（投影片 11-12 页）。家长为 20 项亲职任务评分，以 1（完全由母亲负责）至 5（完全由父亲负责）表示该任务的分工安排。 • 导师阐释父母分工清晰，相互补足，才可以有效地照顾子女。导师邀请家长回家与伴侣重做问卷，并与伴侣讨论在投影片 13 页的问题。通过比较和分析双方的答案，加深大家对对方的理解，反思大家对亲职任务是否有清晰的分工。 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 填写问卷 • 自我反思 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片（11-13 页） • 分工清晰小问卷
3c	10	加强父母合作的方法：赞赏	<ul style="list-style-type: none"> • 帮助家长认识赞赏并肯定伴侣在照顾子女上的付出的技巧。赞赏伴侣时，家长需要具体及清晰指出伴侣的正面行为，并将这个外显行为与伴侣的内在优点连结起来（投影片 14 页）。 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 自我反思 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片（14-16 页） • 赞赏优点工作纸

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<ul style="list-style-type: none"> • 导师介绍 24 个主要内在性格和优点（投影片 15 页）。导师鼓励家长在日常生活中多观察及了解伴侣的性格和优点，以便将外显的行为与内在优点连结起来。 • 导师邀请家长圈出伴侣的三个优点，并回想伴侣最近一次显现这些优点的行为（投影片 16 页）。 		
4	40	处理因照顾子女而产生的冲突	<ul style="list-style-type: none"> • 帮助家长掌握处理因照顾子女而产生冲突的技巧： <ul style="list-style-type: none"> ○ 正面想法 ○ 「我」讯息 ○ 了解冲突风格 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 讨论 • 角色扮演 • 填写问卷 • 自我反思 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片（17-25 页） • 冲突风格小问卷
4a	10	处理冲突：正面想法	<ul style="list-style-type: none"> • 导师讲解在照顾子女时，父母或会因为分歧而对伴侣产生不满，甚或会障碍沟通。要加强父母间的合作，家长需要摒弃负面想法，并采用正面想法，让家长能保持开放及坦诚的沟通。 • 导师提供一些常见的情景及负面的想法（投影片 17 页），邀请家长尝试以正面的想法取代这些负面的想法。 • 待家长响应后，导师可以分享一些正面想法的例子，帮助家长掌握技巧（投影片 18 页）。 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 讨论 • 自我反思 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片（17-18 页）

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
4b	20	处理冲突：运用「我」讯息	<ul style="list-style-type: none"> • 导师介绍「我」讯息，提醒家长要多运用「我」去表达自己的情绪，以减少说话的攻击性。 • 「我」讯息」包含四个部份（投影片 19 页）： <ul style="list-style-type: none"> ○ 当…（具体形容伴侣的负面行为） ○ 我觉得…（描述自己的内心感受） ○ 因为…（描述自己觉得负面行为的负面影响） ○ 我希望…（提出自己的期望） • 导师提供情景及例子（投影片 20 页），帮助家长掌握技巧。 • 导师进一步邀请家长进行角色扮演（投影片 21-22 页）。家长扮演自己，导师扮演伴侣，做 1-2 题作示范。 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 讨论 • 角色扮演 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片（19-22 页）
4c	10	处理冲突：了解自己在冲突中展现的沟通风格	<ul style="list-style-type: none"> • 提升家长对冲突风格的认知，协助他们了解不同人在冲突中会显现不同的风格。 • 透过完成冲突风格小问卷，协助家长了解自己的冲突风格。 • 解说五种常见的冲突风格，即：「竞争」、「回避」、「协作」、「迁就」及「妥协」。 • 讲解不同的冲突风格可能会对子女有不同的影响。「协作」和「妥协」都能 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 填写问卷 • 自我反思 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片（23-25 页） • 冲突风格小问卷

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>平衡双方的需要，所以能够加强父母亲之间的合作度，对子女的影响较为正面，「竞争」、「回避」和「迁就」对子女的影响较为负面（投影片 24 页）。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 家长可以先了解伴侣和自己现时的冲突风格，尝试去帮助伴侣和自己更有效地表达自己（投影片 25 页）。 • 说明协作型最能够平衡自己和伴侣的意愿和需要。 		
5	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（26 页）