

小學家長教育資源套

越學越醒目： 如何支援子女的認知發展？

範疇二：促進兒童健康、愉快及均衡的發展

活動大綱

1. 活動名稱

越學越醒目：如何支援子女的認知發展？

2. 對象

子女就讀小學的家長

3. 時間

本活動所需時間約 90 分鐘

4. 活動形式

講解、討論、角色扮演、自我反思

5. 活動目標

透過活動，家長能夠：

- a) 認識成長心態及其重要性
- b) 認識培養自己和子女的成長心態的技巧
- c) 掌握協助子女運用成長心態面對學習上的挑戰的技巧

6. 活動程序

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
1	5	引起動機	<ul style="list-style-type: none">• 簡介主題及內容• 介紹「成長心態」對子女學習和發展的重要性：綜合 2002 至 2020 年間發表的 53 個實驗研究，研究人員發現，加強學生的成長心態	<ul style="list-style-type: none">• 講解	<ul style="list-style-type: none">• 投影片 (2-3 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			後，學生的學業成績和心理健康都變好。		
2	55	培養自己和子女的成長心態	<ul style="list-style-type: none"> • 介紹「成長心態」。 • 協助家長認識培養子女「成長心態」的技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> • 講解 • 討論 • 自我反思 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片 (4-15 頁) • 親子活動工作紙
2a	20	認識成長心態	<ul style="list-style-type: none"> • 通過講解，協助家長認識成長心態的定義 (投影片 4 頁)。 • 比較擁有成長心態和固定心態的人，對以下幾方面的不同思維 (投影片 5-6 頁): <ul style="list-style-type: none"> ○ 才能 ○ 努力 ○ 對別人的意見 ○ 對別人的成功 • 讓家長知道，可以為子女解釋腦細胞如何運作，幫助子女掌握成長心態。更重要的是，只要「我們專心做事、努力工作、細心考慮如何可以將事情做得更好」，我們就可以幫助大腦發展，令大腦建立更多「突觸」。「腦細胞的「突觸」愈多，我們就會變得更加聰明、更加能幹。」 (投影片 7-8 頁) 	<ul style="list-style-type: none"> • 講解 • 討論 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片 (4-6 頁)
2b	35	認識培養自己和子女的成長心態的方法	<ul style="list-style-type: none"> • 邀請家長寫下「一件一年前還未學懂，現在已經學懂的事」(投影片 10 頁)。這些事可以是： <ul style="list-style-type: none"> • 製作麵包 • 與子女一起上網課 • 如何協助子女建立良好的溫習習慣 • 導師進一步問家長如何學懂 	<ul style="list-style-type: none"> • 講解 • 討論 • 自我反思 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片 (9-16 頁) • 親子活動工作紙

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>這些新事物，是不是花了時間去嘗試？投放了心機去鍛鍊？思考了如何去做得更好？</p> <ul style="list-style-type: none"> • 協助家長掌握如何透過語言反饋培養子女成長心態的技巧。導師引導家長比較不同的語言反饋的效果（投影片 11 頁）： <ul style="list-style-type: none"> • 「你還未學懂這個算式...」（試比較：「你不懂這個算式...」←好像子女永遠也學不懂一樣。 • 「你覺得這題好難？這代表你的腦細胞在修橋起路!」（試比較：「數學當然是難的啦！不難也不用你去學啦。」←將數學題說成難以跨越的障礙似的。 • 「我記得你之前還未...但你現在已經...」（試比較：「為什麼你什麼也不懂？」←重點放在子女的缺點與不足，而非優點與進步。 • 「我覺得你這個策略很不錯...」（試比較：「再努力一點!」←沒有提供實際可行的策略，只是一味叫子女努力，可能會令子女更加氣餒! • 播放短片《成長心態》（https://shorturl.at/stvy2），並幫助家長回顧重點，包 		

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>括：</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 成長心態的定義 ○ 為子女解釋腦細胞運作和成長心態的方法 ○ 透過語言提供反饋的技巧 ● 播放短片《正向同行伴成長：余翠怡篇》 (https://shorturl.at/BNQZ1)，並帶領家長討論以下問題： <ul style="list-style-type: none"> ○ 余翠怡有什麼目標和抱負？ ○ 余翠怡面對什麼困難？ ○ 余翠怡用了什麼實際行動去達成目標？ ○ 余翠怡有「努力嘗試、努力練習、努力思考」嗎？ ● 鼓勵家長在家與子女進行親子活動培養子女的成長心態（投影片 14-16 頁）： <ul style="list-style-type: none"> ● 選取一位成功人物，並分析人物曾遇到的挫折和失敗經歷，討論人物如何通過經驗、努力和策略，去克服挫折、跨越失敗。家長亦可以在家與子女重看短片《正向同行伴成長：余翠怡篇》 (https://shorturl.at/BNQZ1)，並以余翠怡為例子。 ● 與子女分享自己曾遇到的挫折和失敗經歷，並討論如何通過經驗、努力和策略去克服挫折、跨越失敗。 		

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<ul style="list-style-type: none"> 導師提醒家長選取成功人物時的應考慮的事項（投影片 14 頁），及與子女討論時應有的態度（投影片 15 頁）。 		
3	25	協助子女處理期望和挑戰	<ul style="list-style-type: none"> 協助家長認識子女因學習壓力而可能出現的負面想法。 協助家長掌握運用成長心態面對學習上的挑戰的技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> 講解 討論 角色扮演 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片（17-21 頁） 負面想法工作紙
	25	幫助子女處理期望和挑戰	<ul style="list-style-type: none"> 解釋「自我應驗預言」：負面的想法會引起負面的感受，負面的感受會對其表現帶來負面的影響。所以，想法可以影響感受和表現而最後成為「自我應驗預言」（投影片 17-18 頁）。 通過角色扮演，協助家長掌握運用成長心態面對學習上的挑戰的技巧（投影片 18-20 頁）。 <ul style="list-style-type: none"> 導師先介紹子女因學習壓力而可能出現不同的負面想法（投影片 19 頁）。 先運用負面想法工作紙，請家長嘗試運用正面想法去「安慰」子女。 導師扮演子女，說出在學習上常遇到的挑戰。家長即場安慰子女。導師再按家長的安慰方式作點評。 導師介紹如何通過正面想法驅去負面想法（投影片 20 頁），同時加強子 	<ul style="list-style-type: none"> 講解 討論 角色扮演 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片（17-21 頁） 負面想法工作紙

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>女的「成長心態」：</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 子女出現「負面濾鏡」：協助子女明白，就算這次考試結果未如理想，都可以想想這次子女學到什麼。 ▪ 子女覺得「時間停止」：協助子女明白之後可以做什麼去讓自己進步。 ▪ 子女「過份延伸」：協助子女明白，在數學考試做得未如理想並不代表在英文考試都會做得未如理想。 ▪ 子女出現「完美主義」：協助子女明白，雖然這裡有一句文法錯誤，但是其他句子並沒有文法錯誤。 ▪ 子女「貶低」自己的成就：協助子女反思，今次做得好的原因。例如：子女特別專心、特別努力、特別細心考慮如何可以將事情做得更好。 		
5	5	總結	<ul style="list-style-type: none"> • 總結講座內容 • 填寫評估問卷 	<ul style="list-style-type: none"> • 講解 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片 (22 頁)