

「WE」正向動力計劃(小學版)
正向家庭，倍添「喜」氛—家長講座

- 目標：1.讓家長明白從「正面」角度看子女的重要
2.透過「正面」方法與孩子建立良好的親子關係

分鐘	活動內容	備註
5 分鐘	<p>引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 透過力克的故事，讓家長明白「正能量」的人是怎樣的？ (播放短片) 讓家長知道做一個「正能量」的人的好處，讓他們有動力協助孩子成為一個「正能量」的人。 	視乎時間 播放短片
5 分鐘	<p>簡介「WE」正向動力計劃</p> <p>讓家長明白：你是孩子成長中一個十分重要的人物。 如何協助孩子成為一個充滿正能量的人？ 孩子感到：</p> <ul style="list-style-type: none"> * 自己是被關注 * 自己是被認同 * 自己是被重視 	
15 分鐘	<p>從「自我認識」這個概念帶出兩個方向幫助孩子提升「正能量」</p> <ul style="list-style-type: none"> * 孩子能夠有效地管理情緒 * 孩子能明白及接納自己的強弱項 <p>孩子感到被關注</p> <ol style="list-style-type: none"> 家長如何協助孩子能有效地管理情緒？ 透過情境例子的示範及講解，讓家長明白如何用正面方法處理孩子情緒。 	
15 分鐘	<p>孩子感到被認同</p> <p>家長能否欣賞孩子的強項、接納孩子的弱項呢？</p> <p>活動一：播放「SELECTIVE ATTENTION TEST」</p> <ol style="list-style-type: none"> 請家長專注短片，數一數穿白色衣服的隊員傳了多少次球？ 考問家長答案。(之後開估) 再問，有沒有家長留意到活動過程中有一隻大黑熊出現過？ 重播短片(快播片段以證明剛才短片中有黑熊出現過) <p>小結： 如果專注孩子的好處，他/她的缺點會縮小/消失。你會有「力」去讚賞他/她。</p> <p>解說：</p> <ol style="list-style-type: none"> 我們很多時會將事情看得負面，但其實事情有時可以同時看成正面及負面的。 作為家長的你，你能做到經常向好處看，將孩子的行為看得正面，在面 	<p>播放 SELECTIVE ATTENTION TEST</p> <p>*如果相關 網上活動 被刪除·學 校可自行 選取類同 的活動代 替</p>

	<p>對不同的環境時發放「好消息」(即使遇到似乎是困難的時刻)，作出讚賞及鼓勵嗎？</p> <p>3.我們的鼓勵和讚賞又能否說得具體清晰，令孩子聽後能感受到愛嗎？</p>	
10 分鐘	<p>「讚賞五步曲」練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 當面告訴子女做得很好：要明確及精簡。 2. 告訴他你有多高興他/她把事情做對了。 3. 緘默地望他/她片刻，讓他/她「感覺」到你的喜悅。 4. 鼓勵他繼續努力。 5. 可拍拍他/她的肩頭或擁抱著他/她，明顯地表現你支持他。 <p>-由講者邀請一位家長扮小孩，講者示範如何是一個好的讚賞/鼓勵。 -二人一組分組練習(5 分鐘) -邀請家長作即時練習，講者即場給予意見。</p>	
5 分鐘	<p>孩子感到被重視</p> <p>你重視你的孩子嗎？</p> <p>孩子覺得你重視他/她嗎？</p> <p>訊息：我需要你(孩子)！</p>	
5 分鐘	<p>總結：正向父母－>正向家庭－>正向孩子－>正向學習－>正向人生！</p>	