

小学家长教育资源套

越学越醒目： 如何支援子女的认知发展？

范畴二：促进儿童健康、愉快及均衡的发展

活动大纲

1. 活动名称

越学越醒目：如何支持子女的认知发展？

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、角色扮演、自我反思

5. 活动目标

透过活动，家长能够：

- a) 认识成长心态及其重要性
- b) 认识培养自己和子女的成长心态的技巧
- c) 掌握协助子女运用成长心态面对学习上的挑战的技巧

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。• 介绍「成长心态」对子女学习和发展的重要性：综合 2002 至 2020 年间发表的 53 个实验研究，研究人员发	<ul style="list-style-type: none">• 讲解	<ul style="list-style-type: none">• 投影片 (2-3 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			现，加强学生的成长心态后，学生的学业成绩和心理 健康都变好。		
2	55	培养自己和子女的成长心态	<ul style="list-style-type: none"> 介绍「成长心态」。 协助家长认识培养子女「成长心态」的技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 讨论 自我反思 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片 (4-15 页) 亲子活动工作纸
2a	20	认识成长心态	<ul style="list-style-type: none"> 通过讲解，协助家长认识成长心态的定义 (投影片 4 页)。 比较拥有成长心态和固定心态的人，对以下几方面的不同思维 (投影片 5-6 页)： <ul style="list-style-type: none"> 才能 努力 对别人的意见 对别人的成功 让家长知道，可以为子女解释脑细胞如何运作，帮助子女掌握成长心态。更重要的是，只要我们专心做事、努力工作、细心思考如何可以将事情做得更好，我们就可以帮助大脑发展，令大脑建立更多「突触」。脑细胞的「突触」愈多，我们就会变得更加聪明、更加能干。(投影片 7-8 页) 	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 讨论 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片 (4-6 页)
2b	35	认识培养自己和子女的成长心态的方法	<ul style="list-style-type: none"> 邀请家长写下「一件一年前还未学懂，现在已经学懂的事」(投影片 10 页)。这些事可以是： <ul style="list-style-type: none"> 制作面包 与子女一起上网课 	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 讨论 自我反思 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片 (9-16 页) 亲子活动工作纸

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<ul style="list-style-type: none"> • 如何协助子女建立良好的温习习惯 • 导师进一步问家长如何学懂这些新事物，是不是花了时间去尝试？投放了心机去锻炼？思考了如何去做得更好？ • 协助家长掌握如何透过语言反馈培养子女成长心态的技巧。导师引导家长比较不同的语言反馈的效果（投影片11页）： <ul style="list-style-type: none"> • 「你还未学懂这个算式...」（试比较：「你不懂这个算式...」←好像子女永远也学不懂一样。 • 「你觉得这题好难？这代表你的脑细胞在修桥起路！」（试比较：「数学当然是难的啦！不难也不用你去学啦。」←将数学题说成难以跨越的障碍似的。 • 「我记得你之前还未...但你现在已经...」（试比较：「为什么你什么也不懂？」←重点放在子女的缺点与不足，而非优点与进步。 • 「我觉得你这个策略很不错...」（试比较：「再努力一点！」←没有提供实际可行的策略，只是一味叫子女努力，可能会令子女更加 		

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>气馁！</p> <ul style="list-style-type: none"> • 播放短片《成长心态》(连结)，并帮助家长回顾重点，包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ 成长心态的定义 ○ 为子女解释脑细胞运作和成长心态的方法 ○ 透过语言提供反馈的技巧 • 播放短片《正向同行伴成长：余翠怡篇》(连结)，并带领家长讨论以下问题： <ul style="list-style-type: none"> ○ 余翠怡有什么目标和抱负？ ○ 余翠怡面对什么困难？ ○ 余翠怡用了什么实际行动去达成目标？ ○ 余翠怡有「努力尝试、努力练习、努力思考」吗？ • 鼓励家长在家与子女进行亲子活动培养子女的成长心态(投影片 14-16 页)： <ul style="list-style-type: none"> • 选取一位成功人物，并分析人物曾遇到的挫折和失败经历，讨论人物如何通过经验、努力和策略，去克服挫折、跨越失败。家长亦可以在家与子女重看短片《正向同行伴成长：余翠怡篇》(连结)，并以余翠怡为例子。 • 与子女分享自己曾遇到的挫折和失败经历，并讨论如何通过经验、努力和策略去克服挫折、跨越失败。 		

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<ul style="list-style-type: none"> • 导师提醒家长选取成功人物时的应考虑的事项（投影片 14 页），及与子女讨论时应有的态度（投影片 15 页）。 		
3	25	协助子女处理期望和挑战	<ul style="list-style-type: none"> • 协助家长认识子女因学习压力而可能出现的负面想法。 • 协助家长掌握运用成长心态面对学习上的挑战的技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 讨论 • 角色扮演 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片（17-21 页） • 负面想法工作纸
	25	帮助子女处理期望和挑战	<ul style="list-style-type: none"> • 解释「自我应验预言」：负面的想法会引起负面的感受，负面的感受会对其表现带来负面的影响。所以，想法可以影响感受和表现而最后成为「自我应验预言」（投影片 17-18 页）。 • 通过角色扮演，协助家长掌握运用成长心态面对学习上的挑战的技巧（投影片 18-20 页）。 <ul style="list-style-type: none"> ○ 导师先介绍子女因学习压力而可能出现不同的负面想法（投影片 19 页）。 ○ 先运用负面想法工作纸，请家长尝试运用正面想法去「安慰」子女。 ○ 导师扮演子女，说出在学习上常遇到的挑战。家长当场安慰子女。导师再按家长的安慰方式作点评。 ○ 导师介绍如何通过正面 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 讨论 • 角色扮演 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片（17-21 页） • 负面想法工作纸

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>想法驱去负面想法（投影片 20 页），同时加强子女的「成长心态」：</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 子女出现「负面滤镜」：协助子女明白，就算这次考试结果未如理想，都可以想想这次子女学到什么。 ▪ 子女觉得「时间停止」：协助子女明白之后可以做什么去让自己进步。 ▪ 子女「过份延伸」：协助子女明白，在数学考试做得未如理想并不代表在英文考试都会做得未如理想。 ▪ 子女出现「完美主义」：协助子女明白，虽然这里有一句文法错误，但是其他句子并没有文法错误。 ▪ 子女「贬低」自己的成就：协助子女反思，今次做得好的原因。例如：子女特别专心、特别努力、特别细心考虑如何可以将事情做得更好。 		
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 (22 页)