

「WE」正向动力计划(小学版)
正向家庭，倍添「喜」氛—家长讲座

- 目标：1.让家长明白从「正面」角度看子女的重要
2.透过「正面」方法与孩子建立良好的亲子关系

分钟	活动内容	备注
5 分钟	<p>引起动机</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透过力克的故事，让家长明白「正能量」的人是怎样的？ (播放短片) 2. 让家长知道做一个「正能量」的人的好处，让他们有动力协助孩子成为一个「正能量」的人。 	视乎时间 播放短片
5 分钟	<p>简介「WE」正向动力计划</p> <p>让家长明白：你是孩子成长中一个十分重要的人物。 如何协助孩子成为一个充满正能量的人？ 孩子感到：</p> <ul style="list-style-type: none"> * 自己是被关注 * 自己是被认同 * 自己是被重视 	
15 分钟	<p>从「自我认识」这个概念带出两个方向帮助孩子提升「正能量」</p> <ul style="list-style-type: none"> * 孩子能够有效地管理情绪 * 孩子能明白及接纳自己的强弱项 <p>孩子感到被关注</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 家长如何协助孩子能有效地管理情绪？ 2.透过情境例子的示范及讲解，让家长明白如何用正面方法处理孩子情绪。 	
15 分钟	<p>孩子感到被认同</p> <p>家长能否欣赏孩子的强项、接纳孩子的弱项呢？</p> <p>活动一：播放「SELECTIVE ATTENTION TEST」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.请家长专注短片，数一数穿白色衣服的队员传了多少次球？ 2.考问家长答案。(之后开估) 3.再问，有没有家长留意到活动过程中有一只大黑熊出现过？ 4.重播短片（快播片段以证明刚才短片中有黑熊出现过） <p>小结： 如果专注孩子的好处，他/她的缺点会缩小/消失。你会有「力」去赞赏他/她。</p> <p>解说：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.我们很多时会将事情看得负面，但其实事情有时可以同时看成正面及负面的。 2.作为家长的你，你能做到经常向好处看，将孩子的行为看得正面，在面 	<p>播放 SELECTIVE ATTENTION TEST</p> <p>* 如果相关 网上活动被 删除，学校 可自行选取 类同的活动 代替</p>

	<p>对不同的环境时发放「好消息」(即使遇到似乎是困难的时刻), 作出赞赏及鼓励吗?</p> <p>3.我们的鼓励和赞赏又能否说得具体清晰, 令孩子听后能感受到爱吗?</p>	
10 分钟	<p>「赞赏五步曲」练习</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 当面告诉子女做得很好: 要明确及精简。 2. 告诉他你有多高兴他/她把事情做对了。 3. 缄默地望他/她片刻, 让他/她「感觉」到你的喜悦。 4. 鼓励他继续努力。 5. 可拍拍他/她的肩头或拥抱着他/她, 明显地表现你支持他。 <p>-由讲者邀请一位家长扮小孩, 讲者示范如何是一个好的赞赏/鼓励。 -二人一组分组练习(5 分钟) -邀请家长作即时练习, 讲者即场给予意见。</p>	
5 分钟	<p>孩子感到被重视</p> <p>你重视你的孩子吗? 孩子觉得你重视他/她吗? 讯息: 我需要你(孩子)!</p>	
5 分钟	<p>总结: 正向父母—>正向家庭—>正向孩子—>正向学习—>正向人生!</p>	