

為孩子打打氣

~ 如何與孩子一起面對小學的挑戰 ~

■ 低自尊感

- 對自己的評價低: 自覺沒有用、不值得人喜歡
- 與抑鬱情緒及焦慮情緒有關
- 與早年經歷有關
 - ◆ 經常性懲罰、忽視、虐待
 - 過多、不合理、不能預期: 影響對自我觀感 → 「我是活該的！」
 - ◆ 未達父母之標準
 - 只留意錯處: 成功、優點不被重視 → 「我一定有問題！」
 - ◆ 未達同儕之標準
 - 尤其是青少年。感到孤單: 被取笑、看輕 → 「我一定有問題！」
 - ◆ 承受別人的壓力與情緒
 - 父母的壓力、情緒 → 對孩子欠耐性
 - ◆ 缺乏讚賞、關注、溫暖感
 - 感到不被接納及重視
 - ◆ 個人特質與家庭成員格格不入
 - 配搭問題 → 「我是異類」, 感到不被接納
 - ◆ 個人特質與社交群體格格不入
 - 配搭問題 → 「我是異類」, 感到不被接納
- 形成負面核心信念
 - ◆ 大多從來自重要人物的負面批評而來
 - ◆ 「我不及別人好...」「我很差勁...」「我很醜...」「我在別人眼中毫不重要...」「我沒有任何價值...」「我不被接納...」「我比不上別人的愛...」「我很蠢...」
 - ◆ 核心信念好像很有說服力, 但很多時都是與事實不符
 - ◆ 偏差的思考模式, 亦會不斷強化這些核心信念。久而久之, 人會誤以為核心信念是事實, 而令人感到不愉快及憂慮, 並難以平衡、正確地評價自己

■ 家長錦囊

- 親子時間
 - ◆ 讓孩子感受到父母無條件的愛
 - ◆ 每天兩至三次, 每次半分鐘至兩分鐘
 - ◆ 不應與賞罰掛勾 → 無條件
 - ◆ 放下手上工作, 全神貫注地參與其中
 - ◆ 多用身體接觸及說話表達愛意: 「你係我嘅心肝頂!」「我好錫你架!」
 - ◆ 活動例子 - 談天或遊戲: 按孩子的喜好, 選擇孩子感興趣的主題或活動: 讓孩子感到有趣, 而非要孩子在遊戲中學習

➤ 減少孩子壓力

- ◆ 父母處理自己的壓力，避免轉嫁在孩子身上
- ◆ 「樣樣計分」 = 「冇 FUN」 = 壓力
- ◆ 作息平衡：上學、課外活動、休息及假期、自由遊戲
- ◆ 覺察及考慮孩子的身心狀況，調節選校及活動安排

➤ 肯定孩子的價值

- ◆ 在生活中遇到相關事件時，向孩子真誠地提出
- ◆ 有助孩子了解自己
- ◆ 優點
 - 欣賞孩子性格上美善之處，如：「見到人有需要，你每次都會即刻幫忙，你真係一個心地善良嘅人。」

智慧與知識	創造力 熱愛學習	好奇心 觀點見解	思想開明
勇氣	勇敢	真摯誠實	堅持毅力 生命熱忱
人道精神	仁慈	愛	社交智慧
正義	公正	領導才能	團隊精神
克己／修養	寬宏	謙遜	謹慎 自我控制
超越自我	感恩	希望／樂觀 靈性追尋	幽默感 欣賞美善

◆ 強處

- 欣賞孩子能力上的強項，不用與人比較，個人強項亦需被肯定
- 如：「好多運動你都好快學識，你好有運動天份！我都想好似你咁叻！」
- 如：「我見你畫畫嘅時候好享受，好有信心，我都好鍾意你畫嘅畫呀！」

➤ 正面地管教孩子

- ◆ 避免以羞辱、吆喝、或體罰方式管教孩子；而以讚賞、獎勵、合理後果管教孩子
- ◆ 參加家長管教技巧課程

➤ 給予孩子發揮機會

- ◆ 接受孩子幫忙，並表示感謝
 - 「好多謝你幫我摺衫，你真係好幫得手，我慳咗好多時間！唔該喎！」
- ◆ 依孩子能力，讓孩子自行解決難題，只在孩子有需要時才予以協助，並欣賞孩子的能力
 - 「嘩！你自己砌完呢幅砌圖！好叻呀！」

➤ 提升應對困難的能力

- ◆ 引導孩子思考：
 - 我遇到什麼困難？
 - 我有什麼情緒？
 - 我想達到什麼結果？
 - 我有什麼選擇？
 - 每個選擇有什麼後果？
 - 我會怎樣做？
- ◆ 鼓勵孩子自行應對，只在孩子有需要時才予以協助

■ 學習動機



➤ 成功機會

- ◆ 練習過難 → 影響動機
 - 練習不要過難
 - 做到 ≠ 學到、明白到
 - 做得到，長遠也可能影響學習動機
- ◆ 追趕名校的迷思
 - 家長調節期望
- ◆ 程度與孩子能力相符
- ◆ 鼓勵孩子自行完成，必要時給予合適指導

➤ 成功價值

- ◆ 與孩子生活的關聯
 - 儘量增加學習的意義
- ◆ 讚賞及鼓勵
 - 讚賞及獎勵努力、而非表現或成績
 - 平常心面對錯誤、不要要求「啱嘅」、「100分」