

小學家長教育資源套

建立穩固的發展基礎： 如何建立正面的親子關係？

範疇一：認識兒童發展

活動大綱

1. 活動名稱

建立穩固的發展基礎：如何建立正面的親子關係

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、填寫問卷、觀看短片、角色扮演、工作紙

5. 活動目標

透過活動，家長能夠：

- a) 了解如何運用行動服務建立親子關係
- b) 了解如何運用真心禮物建立親子關係
- c) 了解如何運用親子接觸建立親子關係
- d) 了解如何運用肯定語言建立親子關係
- e) 掌握與子女遊戲和聊天的方法，與子女共度優質時間

6. 活動程序

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
1	10	引起動機	<ul style="list-style-type: none">• 簡介主題及內容。• 闡述協助子女建立正面行為和減少子女的負面行為的關鍵，就是先建立鞏固的親子關係。因為正面的	<ul style="list-style-type: none">• 講解• 討論• 觀看短片	<ul style="list-style-type: none">• 投影片 (2-6 頁)• 短片• 《童真同心照未來》

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>親子關係可以令父母的教養更具效用。</p> <p>播放短片《童真同心照未來》 (https://tinyurl.com/3wz6h83m)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 以下片段：0:06-0:10, 0:33-0:41, 1:13-1:22 及 1:38-1:48。 <ul style="list-style-type: none"> ○ 短片活動：觀看時請家長留意短片中子女最想家長做的事情。 ○ 討論重點：子女普遍期望家長可以多稱讚自己、多陪伴自己。 		(https://tinyurl.com/3wz6h83m)
2	75	與子女建立關係的五種方式	<ul style="list-style-type: none"> • 協助家長認識與子女建立關係的五種方式：行動服務、真心禮物、親子接觸、肯定語言和優質時間向子女表達愛意。 • 邀請家長回想自己有沒有運用這五種方式與子女建立良好的關係。 	<ul style="list-style-type: none"> • 講解 • 填寫問卷 • 討論 • 觀看短片 • 角色扮演 • 工作紙 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片 (5頁 - 28) • 親子接觸問卷 • 讚賞長處練習 • 主動鼓勵練習
2a	5	行動服務	<ul style="list-style-type: none"> • 介紹行動服務包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ 執書包 ○ 洗衣服 ○ 收拾房間 ○ 準備膳食 ○ 接送上學 ○ 陪伴溫習 • 提醒家長： <ul style="list-style-type: none"> ○ 如果子女已經能夠妥善做好自己的事情，家長儘可能放手讓子女自己 	<ul style="list-style-type: none"> • 講解 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片 (7頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>做。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 為子女提供過多的行動服務，可能會減弱子女的自立、自律和自主能力。另外，子女可能被誤會，以為自己做得不夠好，令子女感到壓迫。 		
2b	5	真心禮物	<ul style="list-style-type: none"> ● 介紹真心禮物包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ 美食 ○ 衣服 ○ 文具 ○ 玩具 ○ 日常用品 ● 提醒家長：家長親手製作的小手作（如：摺紙、小玩具）、家長親手繪畫的一幅畫或非常規性的親子活動（如：去行山、打羽毛球、去主題公園），可能比文具、玩具更有吸引力。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片（8頁）
2c	10	親子接觸	<ul style="list-style-type: none"> ● 協助家長明白親子接觸的重要性，例如： <ul style="list-style-type: none"> ○ 親子接觸可以減低心跳、減低壓力荷爾蒙皮質醇。 ○ 親子接觸可以支持子女的情緒社交發展。 ● 邀請家長填寫親子接觸問卷，幫助家長反思自己平日和子女的互動情況。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解 ● 填寫問卷 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片（9-10頁） ● 親子接觸問卷
2d	15	肯定語言	<ul style="list-style-type: none"> ● 邀請家長思考「叻！做得好！」這一讚賞有什麼好處，又有什麼可以改進的地方（投影片11頁）。進一步協助家長明白，讚賞子 	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解 ● 討論 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片（11-14頁） ● 讚賞長處練習工作紙

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>女時可以集中注意子女的行為、努力和策略。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 介紹 24 個長處，指出這些長處可以分成六大類（投影片 12 頁）。請家長在投影片上找出子女擁有的三個長處，並於讚賞長處練習工作紙第一部份寫出子女對上一次表現出這個長處是做了什麼，例如： <ul style="list-style-type: none"> ○ 子女很「熱情」，因為子女「對著鄰居會主動打招呼」。 ○ 子女很「誠實」，因為子女「偷吃糖果後會自首」。 ○ 子女很「喜愛學習」，因為子女「會做完功課後主動找工具書看」。 • 提醒家長可以留心子女的長處，並將子女的正面行為和子女的長處連結起來。家長亦可參考投影片 13-14 的兩個例子。 • 運用讚賞長處練習工作紙第二部份的兩個情景，邀請家長即場練習讚賞子女的技巧。 • 小總結：讚賞子女時可以集中注意子女的行為、努力和策略，並將之連結到子女的內在長處。 		
2e	15	優質時間：遊戲篇	<ul style="list-style-type: none"> • 協助家長明白，遊戲是一種「兒童為本」的活動。聯合國兒童基金會建議，兒童每日應該有至少 1 小時的遊戲時間。在遊戲當 	<ul style="list-style-type: none"> • 講解 • 討論 • 觀看短片 • 角色 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片（15-19 頁） • 短片及網上資源

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>中，家長可以盡量跟隨子女的想法去做。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 以「小組件」(又稱「鬆散素材」)為建構遊戲的例子，解釋與子女遊戲時可使用的不同技巧及目的(投影片 16-18 頁): <ul style="list-style-type: none"> ○ 讚賞：家長在遊戲當中描述子女的正面行為，並表達讚賞，令子女更投入。 ○ 反映：家長留心子女的話語，反映及擴展子女的意思，讓子女知道家長在聆聽、顯示家長對子女說話內容感興趣。 ○ 模仿：家長模仿子女遊戲的方法，並描述自己的意圖，表示贊成子女進行的活動、讓子女帶領談話。 ○ 形容：家長留心子女的一舉一動，並描述子女的行為和意圖，讓子女帶領、表示感興趣、組織子女的思想、保持子女的注意力於他正在進行的事情上。 ○ 投入：家長和子女遊戲時專注於此時此刻，增加與子女的親密感、讓子女知道你享受與他一起的時間。 • 導師可以參考短片《自由遊戲 (鬆散素材)》(http://tinyurl.com/5966v7bw；播放 1:18-4:13)，幫 	扮演	<ul style="list-style-type: none"> ○ 《自由遊戲 (鬆散素材)》(http://tinyurl.com/5966v7bw) ○ 《猜猜畫畫》(http://tiny.cc/9gmfvz) ○ 《真的假不了》(http://tiny.cc/fgmfvz) ○ 《玩轉親子樂：家長教育資源套》(https://www.parent.edu.hk/article/playtime-kit-tc)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>助家長進一步了解有關讚賞、反映、模仿、形容、投入等技巧。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 提醒家長高小學生亦喜歡與家長一起玩遊戲。播放短片《猜猜畫畫》(http://tiny.cc/9gmfvz)，和《真的假不了》(http://tiny.cc/fgmfvz)，讓家長明白較年長的子女可以玩哪一類遊戲，並提醒家長繼續以「兒童為本」為原則，讓子女決定與家長玩什麼遊戲。 • 鼓勵家長查閱教育局出版的《玩轉親子樂：家長教育資源套》(https://www.parent.edu.hk/article/playtimekit-tc)。 		
2f	10	優質時間：聊天篇之主動鼓勵	<ul style="list-style-type: none"> • 幫助家長掌握主動鼓勵的技巧(投影片 20-22 頁)： <ul style="list-style-type: none"> ◦ 如果子女與家長分享好消息，家長可以怎樣回應呢？例如，子女說：「爸爸你看！今日我畫了一幅畫，連老師都說我畫得好！」家長可能有以下四種回應方式： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 被動掃興：「你看不到爸爸在看電視嗎？」 ▪ 主動掃興：「你整天畫畫有什麼用？有時間不如多溫習啦！昨天叫你記的英文生字記好沒有？」 ▪ 被動鼓勵：「真的很漂亮！」(完) 	<ul style="list-style-type: none"> • 講解 • 討論 • 角色扮演 • 工作紙 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片 (20-22 頁) • 主動鼓勵練習工作紙

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 主動鼓勵：「你是不是在畫我們上星期去公園看紅葉？你一塊一塊的畫這些樹葉，每一塊都用不同的顏色，真的很用心！樹後面這幾個小朋友是誰？老師怎樣說？你的同學又怎樣說？你一定覺得很開心！」 ○ 運用主動鼓勵練習工作紙，提綱挈領式地幫助家長掌握技巧。例如，導師可以與家長進行角色扮演，導師扮演家長，家長扮演子女，做1-2題作示範。導師邀請家長回家完成工作紙。 		
2g	15	優質時間：聊天篇之積極聆聽	<ul style="list-style-type: none"> • 幫助家長掌握積極聆聽的技巧（投影片 23 頁）： <ul style="list-style-type: none"> ○ 如果子女與家長分享壞消息，家長可以發問問題，並反映子女回應的內容，再說出子女的負面情緒。 • 角色扮演（投影片 24-25 頁）： <ul style="list-style-type: none"> ○ 播放短片《親子小錦囊動畫系列》（http://tinyurl.com/mrrx7ky3）。導師問家長：「怎樣才可以做到『先聽聽子女說什麼』呢？」 ○ 讓家長分為三人一組，角色為分享者（家長1）、積極聆聽者（家長 	<ul style="list-style-type: none"> • 講解 • 討論 • 角色扮演 • 觀看短片 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片（23-27 頁） • 短片《親子小錦囊動畫系列》（http://tinyurl.com/mrrx7ky3）

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>2) 和觀察者 (家長3):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 分享者 (家長1) 扮演女兒, 因為同學不和自己玩, 而不想回校上課。分享者可以隨意發揮, 加入情節。 ▪ 積極聆聽者 (家長2) 扮演媽媽, 嘗試運用積極聆聽技巧作回應: 發問問題、反映女兒回應的內容、說出女兒的負面情緒。 ▪ 觀察者 (家長3) 留心家長運用積極聆聽時為子女來的正面影響。例如: 與媽媽交談後, 女兒會否感到被諒解? 會否感到如釋重負? 其情緒會否更加穩定? <p>○ 導師親自示範:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 媽媽: 「阿女, 你一直躲在床上哭, 是不是發生了什麼事情呢? 」 ▪ 女兒: 「同學不和我玩! 我不想回校上學了! 」 ▪ 媽媽: 「有同學不肯和你玩? 你一定很難過了! 我明白, 現在你難過得以後也不想回校見到這些同學, 對嗎? 」 		

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 女兒：「對呀！她們真的很壞！經常取笑我！」 ▪ 媽媽：「她們經常取笑你，會不會令你覺得很生氣？」 ▪ 女兒：「會呀！已經叫了她們不要再這樣做，但好似越叫她們不要取笑我，她們越笑得凶！」 ▪ 媽媽：「你叫了她們很多次不要再取笑你，但似乎沒有效果，可能會覺得有點挫敗，有點無助。」 ▪ 女兒：「對呀，媽咪，我很辛苦呀。」 <p>○ 小總結：積極聆聽可以表現父母的同理心，令到子女覺得被明白、被諒解，自然更願意去聽從父母的勸解，接受父母的幫助！ (投影片 27 頁)</p>		
3	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 (28 頁)