

中學家長教育資源套
親子相尊重，溝通能達到
範疇三：促進家長身心健康

簡介

子女踏入青少年期，開始探索自己的價值觀、職業發展和人際關係，以建立一個自我身份認同。在這個過程中，青少年子女與家長在衣著外觀、生活習慣或朋輩關係上的想法可能出現分歧，雙方在缺乏溝通下容易出現對立和衝突。這個教育活動材料的目的是協助家長了解子女進入青少年階段在社交和心理上的需要，學習有效的溝通技巧，與子女保持良好的溝通和關係。這個教育活動材料活動亦關注家長的身心健康，鼓勵父親、母親或其他家人可共同協作，互補長短，全面回應子女成長的需要。