



Life Education
Activity Programme
生活教育活動計劃

「新一代健康成長錦囊」 家長教育課程



〈第六節〉

增強關係勝算高
難不倒我、我的收穫





I. 增強關係勝算高

(一) 無條件的愛?

(二) 管教毛病

I. 增強關係勝算高

錄像播放



活動：

管教毛病自我檢查表





II. 難不倒我

我有好耳朵：

- a) 如何做個好的聆聽者，讓孩子覺得有話/心事可向父母說？

- b) 怎樣令孩子覺得父母明白/接納他？



III. 我的收獲-「我的訊息」

我的訊息 VS. 你的訊息



「我的訊息」

表達時以「我...」為開始，
說出自己的不滿或要求。



(二) 「我的訊息」三部曲

➤ 句中包含三部份：

- 1) 事件／行為
- 2) 引致的後果／影響
- 3) 個人的感受／想法



「我的訊息」這樣表達能助你：

- 1) 更清楚表達你的想法和感受。
- 2) 父母較易管理自己的情緒。
- 3) 減低孩子反駁的機會或推卸責任。
- 4) 讓孩子多明白別人的感受及期望，會較容易接納意見。



(三) 鼓勵性讚美 VS 讚美

- 1) 何謂讚美？請列舉常用作稱讚子女的語句。
- 2) 何謂鼓勵性讚美？你們常用來鼓勵孩子的說話又是什麼。
- 3) 鼓勵性讚美與讚美的分別在那？

鼓勵性讚美

1. 引致合作與貢獻
2. 著眼於努力
3. 接納及包容
4. 利己而不損人
5. 針對某事
6. 面對自己的優劣
7. 獨立自我獎賞
8. 重視過程

讚美

1. 引起比較與仇視
2. 著眼於表現
3. 批評及衡量
4. 損人利己
5. 以偏概全
6. 害怕失敗
7. 做成依賴
8. 重視結果



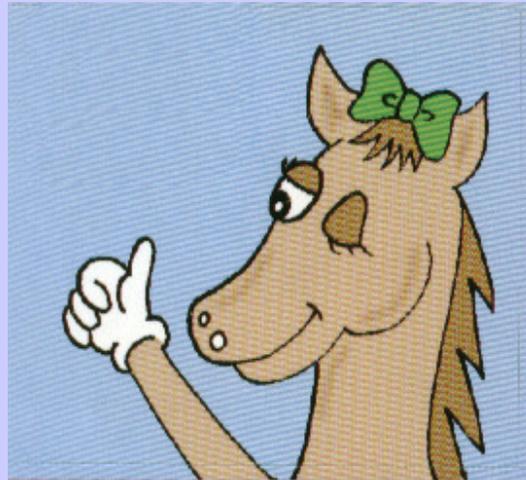
課程總結：

- 1) 逐步嘗試改善不合時宜的管教方式。
- 2) 多採取民主開放的溝通模式。
- 3) 設身處地感受孩子的內心世界。
- 4) 今天運用所學的「新」知識於現實生活，點點滴滴，滋潤你們的親子關係。
- 5) 攜手與孩子一同成長，面對各種挑戰，做個稱職、新一代的父母。

問卷回應及家長感言



~ 全課程完 ~
多謝大家的參與!





Life Education
Activity Programme
生活教育活動計劃