

## 多一分尊重（建議答案）

個案

不被父母尊重的地方

尊重孩子的做法

良仔不諳水性，也害怕游泳，在水中又哭又顫抖。父親失望地對他說：「你看，其他孩子都玩得很開心。有什麼好怕呢？為何你老是學不會...不要哭了，否則別人會取笑你。」

孩子的感受。

接納孩子害怕游泳，明白他在這方面的能力稍遜，耐心地引導他學習，避免令他羞愧，或覺得自己不如人。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 37

37

## 鼓勵的妙用

### ★ 鼓勵的原則

有效的鼓勵，主要是欣賞孩子的能力、特點、長處和成就，並非按父母訂定的準則和價值做決定。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 38

38

## 鼓勵的妙用

情況	鼓勵
孩子向父母展示自己剛寫完的生字。	「你最滿意是哪幾個字？我看出你很用心書寫。」
孩子嘗試自行拼湊一幅30塊的拼圖。	未開始時，跟他說：「你這麼有耐性，一定會砌好。」

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 39

39

## 鼓勵的妙用

情況	鼓勵
孩子急於跟忙著做家務的媽媽玩新買的玩具。	「我知你很著急玩新玩具，但現在我忙於做家務，需要你稍候五分鐘，我相信你可以辦到。」
孩子學會用筷子進食。	「我覺得你愈來愈懂得照顧自己，遲些還可以教表弟使用筷子呢！」

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 40

40

## 鼓勵的妙用

### ★ 鼓勵的效用

- 幫助孩子建立積極的信念和態度，能夠主動自覺。
- 協助孩子接納和相信自己的能力，認定個人努力及進展。
- 促使孩子挑戰自我，毋須事事與別人比較，也可肯定個人價值。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 41

41

## 情緒特質知多少？（建議答案）

- ★ 情緒是一種非常主觀的感受，是個人對他人和事物所產生的一種生理和心理反應。
- ★ 情緒反應是與生俱來的，不論成人或兒童，都有類似的基本情緒，只是成人懂得清晰地辨認和仔細分析複雜的感覺，而兒童的表達方式則較簡單直接。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 42

42



## 情緒特質知多少？（建議答案）

- ★ 情緒可簡單分為正面和負面兩種。
- ★ 情緒容易受環境影響，是雙向互動的。
- ★ 和諧的家庭生活對情緒的健康發展至為重要。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 43

43

## 情緒特質知多少？（建議答案）

- ★ 孩子透過學習去辨別和表達自己的情緒，而朝夕相處的父母自然是孩子學習的對象。
- ★ 父母對孩子情緒表達的回應，也影響他們日後的表現方法。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 44

44

## 管理情緒三步曲

### 第1步：認識情緒

#### 辨別情緒反應

- ★ 年幼的孩子很多時候只是體驗到各種的情緒反應，但卻不了解情緒變化的複雜性，也不明白自己或他人為何作出不同的反應。
- ★ 讓孩子知道人的感覺和情緒有各樣狀態。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 45

45

## 管理情緒三步曲

### 第1步：認識情緒

#### 體驗和討論感受

- ★ 單憑說話，很難跟孩子討論情緒問題。
- ★ 可透過故事圖書、假想遊戲、角色扮演等活動，引導孩子學習如何理解別人的看法及感受，從而加深認識各種情緒反應。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 46

46

## 管理情緒三步曲

### 第1步：認識情緒

#### 反映情緒

- ★ 直接與孩子討論當時的感受，可幫助他更清楚了解自己的想法和感受。
- ★ 聆聽之餘，嘗試反映孩子的感受。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 47

47

## 管理情緒三步曲

### 第2步：接受情緒

#### 聆聽與明白

- ★ 要協助孩子接受自己的情緒，必須用心聆聽孩子的說話，並把其情緒反映出來。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 48

48

## 管理情緒三步曲

### 第 2 步：接受情緒

#### 分享經驗

- ★ 和孩子分享父母的感受或類似的經驗，讓他看到成人是如何接受自己的情緒。

#### 無心的否定

- ★ 開解和鼓勵孩子時，避免過分熱心，以免無意中否定了孩子的情緒。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 49

49

## 管理情緒三步曲

### 第 3 步：處理情緒

#### 父母示範和教導

- ★ 在孩子的學習過程中，要引領孩子認識社會普遍接納的情緒表達方式。
- ★ 父母處理自己情緒的方法對孩子起了潛移默化的作用。當雙方都出現負面情緒時，父母宜先冷靜下來，向孩子示範如何控制情緒，才可有效地解決問題。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 50

50

## 管理情緒三步曲

### 第 3 步：處理情緒

#### 建立解決問題的技巧

- ★ 心平氣和時，跟孩子商討解決的辦法，協助他分析各種方法的可行性，最後讓他決定方法的優先次序。
- ★ 可透過情境演習和討論，增強孩子應付問題的信心和能力。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 51

51

## 管理情緒三步曲

### 第 3 步：處理情緒

#### 建立解決問題的技巧

- ★ 可利用故事或假設的情境，鼓勵孩子放下慣常的觀念，從不同的角度考慮其他的可行方式，增強孩子的應變和解決問題的能力。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 52

52