

# 「與子女面對挑戰」



協康會  
教育心理學家姜源貞



自主學習



在庇蔭下學習

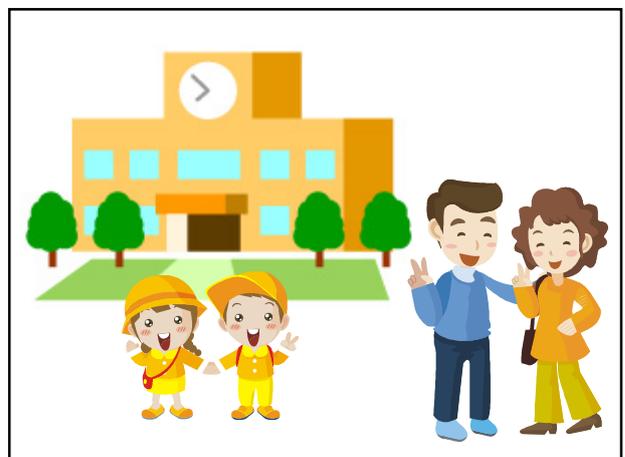
# 小學生活的挑戰





## 小學生活的挑戰

- 學校環境
- 生活流程和上課模式
- 個人獨立自理
- 老師同學的相處



## 小學生需要發展甚麼能力？



## 小學階段的訓練目標



## 1. 工具性的作業習慣



小明的時間表



4:00-4:30	吃茶點·休息
4:30-6:00	做功課
6:00-6:30	洗澡
6:30-7:00	玩玩具
7:00-8:00	晚飯
8:00-9:00	溫習
9:00-9:30	刷牙·預備睡覺

可配合奖励计划进行



### 做功課步驟

- 清理桌面，關上電視，並移開造成干擾的物品
- 取出少量文具 (例如：鋼支筆、一塊橡皮擦)，把其餘文具放進筆袋
- 打開家課冊，決定做功課的次序
- 把功課按次序疊好放在左邊
- 把完成的功課放到右邊，做完一份功課再做另一份
- 打開家課冊，在已完成的功課項目上打劃
- 把所有做完的功課放進功課袋，然後把功課袋放進書包

## 2. 培養自理能力



### 港孩自理能力不足

- 家長：「我完全唔覺得個女唔識綁鞋帶、唔識照顧自己係大問題，讀書叻咪得囉！」
- 家長對此不以為然 → 不會培養孩子的自理能力

### 自我管理的重要性

- *Parenting*：發展孩子自律性、培養獨立性
  - 不是停止壞行為
- 家長過多幫忙，孩子缺乏機會學習管理自己，會影響孩子的
  - 生活的技能
  - 效能感、自信心
  - 自決能力
  - 探索世界的「好奇心」

### 父母的自我檢視與配合

- 自律是怎樣的一回事？
- 自律與習慣有何關係？
- 相信孩子比自己想像中有能力嗎？
- 能配合孩子的需要而因材施教？

父母的言教、身教、心教  
(理念、環境、感情、互動)

### 協助孩子獨立的原則

- 循序漸進地於日常生活中培養自我照顧和管理能力
  - 逐步減少援助
  - 完成責任後給予鼓勵
- 與子女日後在生活中練習如何分配時間
  - 緩急先後…取捨…活動優次
  - 從旁協助子女按時行事

### 3. 學習體群生活

- 分享
- 互動
- 妥協





### 社交情境

參考的步驟：

1 觀察孩子的表情及行為

你覺得怎樣？  
哦，我知道你有點擔心。

2 協助孩子表達感受

我們靜靜一會，  
先數數或看著腳影一下，  
待會再一齊想想解決辦法。

3 提供舒緩情緒的選擇

飲水

深呼吸

畫圖畫

數數字  
1, 2, 3...

舒緩情緒的方法

## 每個孩子都想起飛！

## 各有各精彩



## 信心建構孩子的未來

- 相信孩子的能力（放心給他去嘗試，去實踐）
- 知道孩子的成長來自學習的接承（學校、家庭、每一個成長階段的發展）
- 明白時間灌注的重要
- 尊重孩子是獨立個體（長、短、強、弱…）

讓孩子有夢想、有目標、  
有信心去嘗試、去實踐、  
得到我們的正面肯定、  
支持、鼓勵!!!



Thank  
You