

香港道教聯合會純陽小學

12-6-2021

正向管教：
提升孩子的抗逆力，培養堅毅的性格特質

林俊彬博士

香港教育大學 幼兒教育學系副教授
兒童與家庭科學中心聯席總監

講座內容：

1. 甚麼是抗逆力？
2. 提升親子關係（主動助慶/積極聆聽/讚美和肯定）
3. 成長心態
4. 培養孩子的能力感

講座流程

講座主持何嘉莉老師介紹講座嘉賓和流程



講座流程

梁校長為講座致歡迎詞及簡單分享



講座流程

梁校長頒發感謝狀給講員林俊彬博士



講座流程

林俊彬博士為是次講題進行分享



講座流程

林俊彬博士為是次講題進行分享



上午 9:37 6月12日週六

Zoom

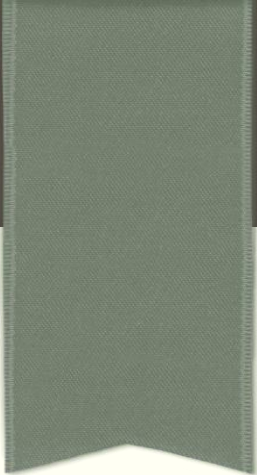
加入音訊 開啟視訊 分享畫面 與會者 52 更多

抗逆力是甚麼

- ✎ 面對困難和挫折，仍然能夠正面積極地回應
- ✎ 哪些孩子有抗逆力？
 - 有良好親子關係的孩子
 - 有成長心態的孩子
 - 有能力感的孩子

Masten, A. S., & Gewirtz, A. H. (2006). Vulnerability and resilience in early child development. In K. McCartney & D. Phillips (Eds.), *Blackwell handbook of early childhood development* (pp. 29-43). New York: Blackwell Publishing.

5A (5) 善雯家長 3C (21) 王若雯 Rose 丁焯晴 6B 6c 凌焯梅 Mia



正向管教 提升孩子的抗逆力 培養堅毅的性格特質

香港教育大學
兒童與家庭科學中心聯席總監
林俊彬博士

抗逆力是甚麼

 面對困難和挫折，仍然能夠正面積極地回應

 哪些孩子有抗逆力？

- 有良好親子關係的孩子
- 有成長心態的孩子
- 有能力感的孩子

良好的親子關係：運用主動助慶

✎ 孩子說：「我今天在學校畫了這幅圖畫！」

回應一



回應二



回應三



回應四



Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal effects of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228–245.

良好的親子關係：運用主動助慶

	主動	被動
助慶	家長覺得孩子的分享是好的，所以問孩子很多問題。又讚美幼兒，並向孩子表露快樂、欣慰和關心。	家長覺得孩子的分享是好的，但只是單單對孩子說「做得好！」，沒有任何進一步「行動」。
掃慶	家長覺得孩子的分享是不好的。認為孩子不懂得善用時間，不應該把心力放在所謂的畫畫上。	家長覺得孩子的分享並不重要，所以表現一副「不要來煩我」的態度。

良好的親子關係：運用主動助慶

👂 「嗰日我入咗波呀！」

👂 「這個game好好玩架！」

👂 「我擒日聽到一個笑話。」

良好的親子關係：運用積極聆聽



Rogers, C. R., & Carmichael, L. (1942). *Counseling and psychotherapy: Newer concepts in practice*. Boston: Boston Houghton Mifflin.

良好的親子關係：運用積極聆聽

喜悅情緒：



開心



興奮



感恩



滿足



平靜



自豪



樂觀

哀傷情緒：



難過



失望



孤單



內疚



疲累



迷失



沮喪

Plutchik, R., & Conte, H. (1997). *Circumplex models of personality and emotions*. Washington, DC: American Psychological Association.

良好的親子關係：運用積極聆聽

憤怒情緒：



恐懼情緒：



Plutchik, R., & Conte., H. (1997). *Circumplex models of personality and emotions*. Washington, DC: American Psychological Association.

良好的親子關係：運用**描述讚美**

👄 「你真聰明！」

👄 「你真努力！」

👄 「做得很好！」

👄 「很喜歡你一塊一塊的
畫樹葉！」

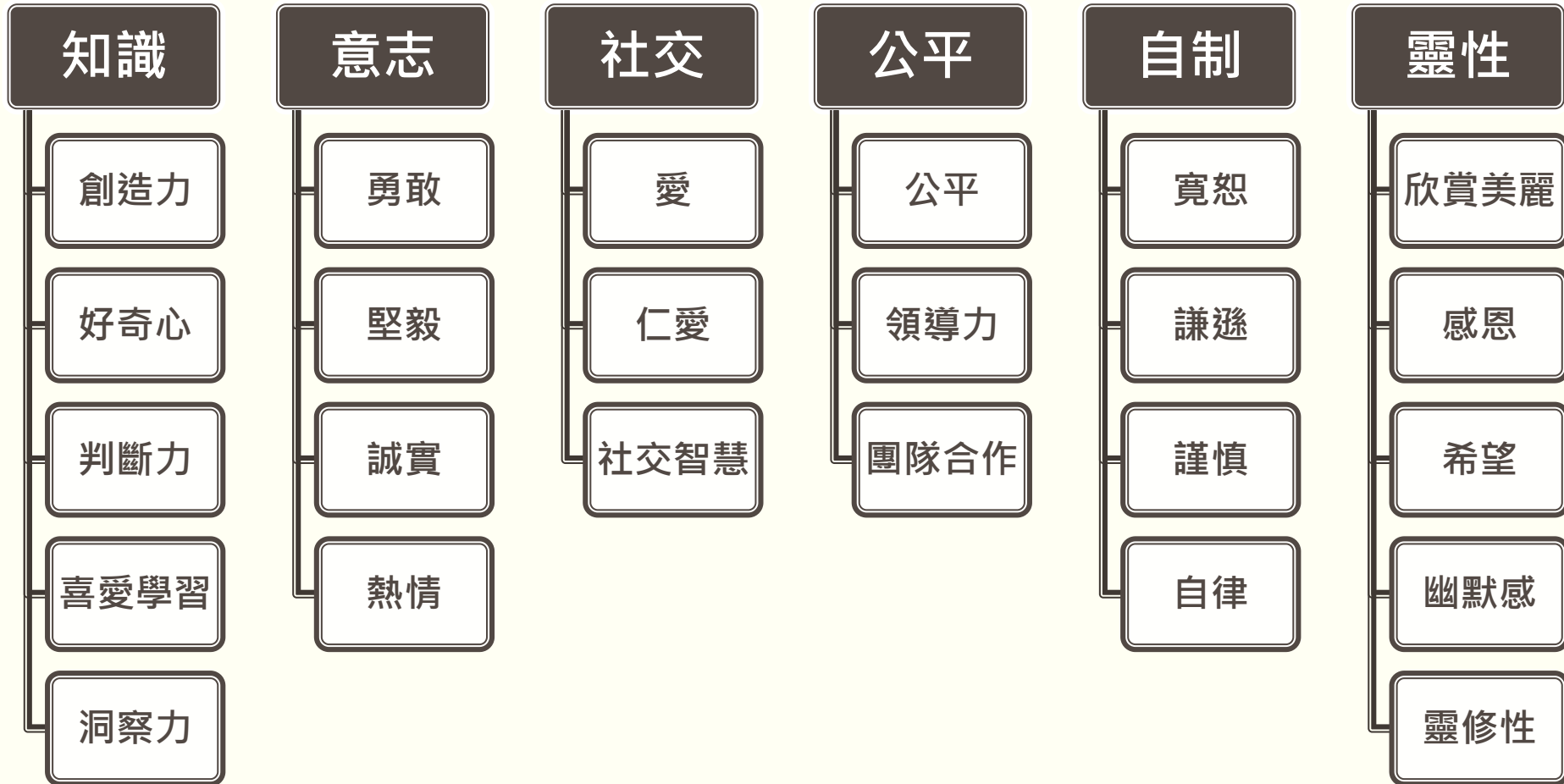
👄 「你這次比賽成績很好！
我帶你去主題公園吧！」

👄 「你這次比賽成績很好！
我覺得你真心喜歡跳舞！」




你看到甚麼？



良好的親子關係：運用**描述讚美**



良好的親子關係：運用描述讚美

-  「爸爸見你剛才帶領其他小朋友一齊收拾玩具，覺得你好像個小領袖哩！」
-  「你常常都稱讚其他同學，真的很懂得欣賞別人。」
-  「你經常問問題，媽媽很欣賞你的好奇心！」

培養孩子的成長心態

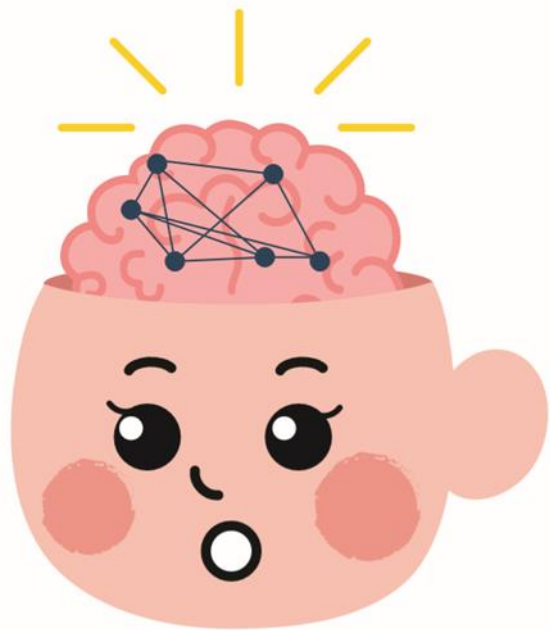
幫助孩子明白：

- 腦細胞的運作
- 今日懂得做的，就是昨日未懂得做的

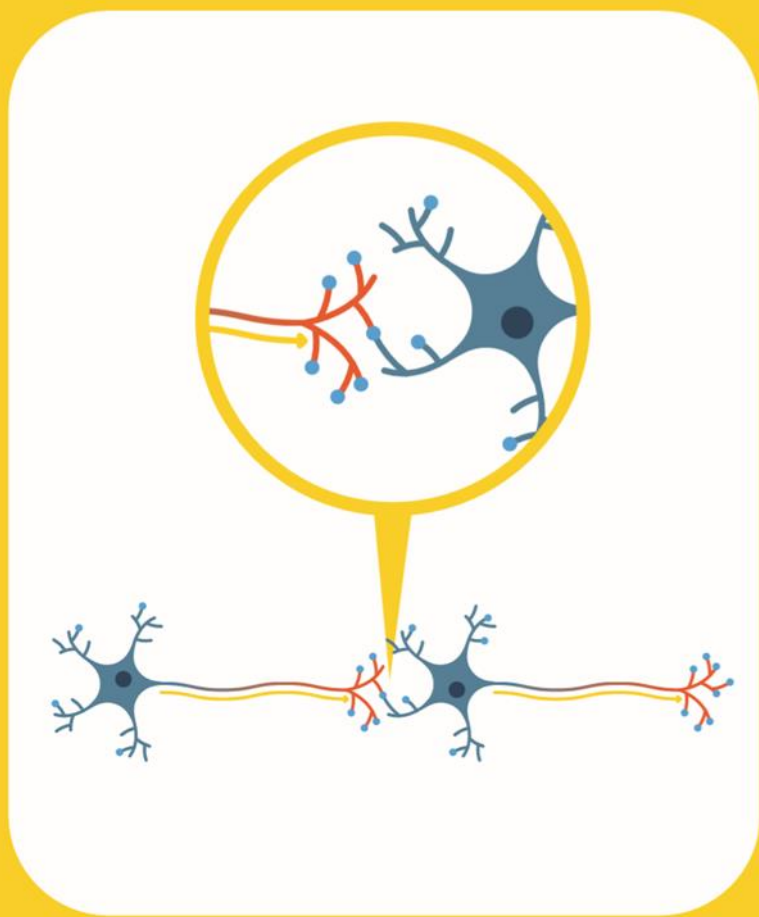
與孩子對話時加入以下句子：

- 「你還未學懂這個算式...」
- 「你覺得這題好難？代表你的腦細胞在修橋起路！」
- 「我記得你之前...現在你已經...」
- 「我覺得你這個策略很不錯...」

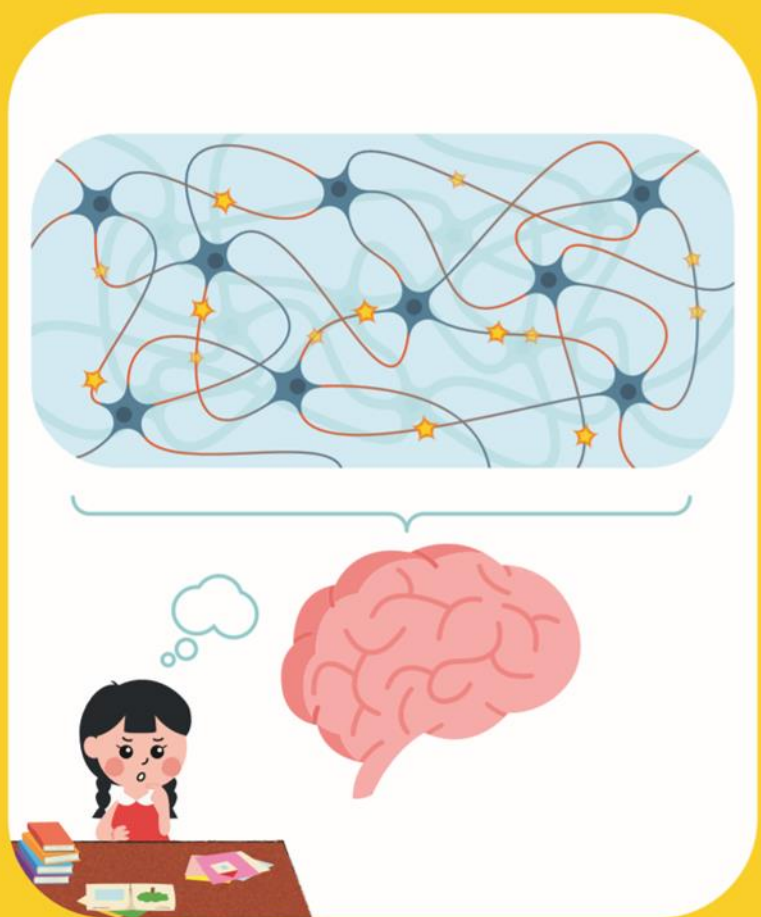
如何和孩子解釋成長心態：



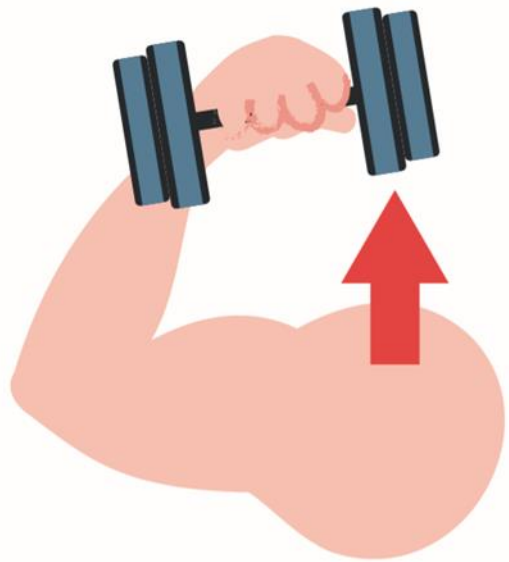
我們的大腦裡面有很多腦細胞。



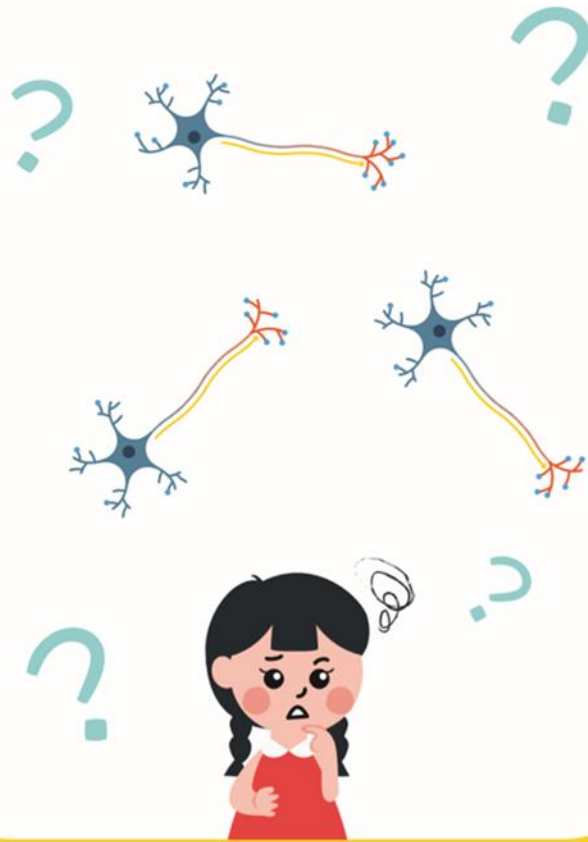
腦細胞之間有一些連結，這些連結就像橋和路一樣，讓腦細胞可以互相交流溝通。



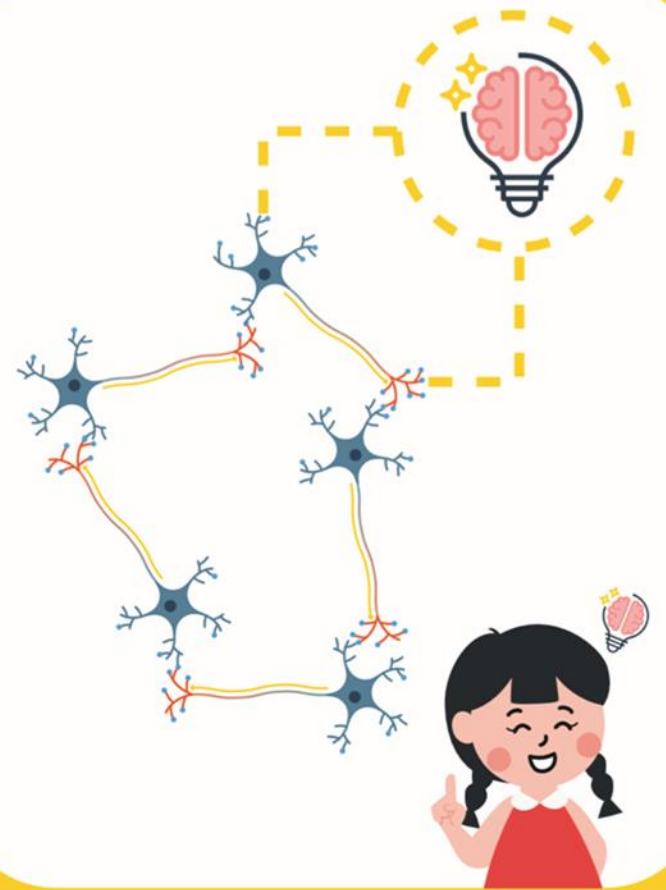
當我們專心做事、努力思考時，腦細胞就會建立更多連結，我們就會變得更聰明。



就像我們做運動、舉啞鈴時，身體就會建立更多肌肉，我們就會變得更有力量。



有些事情我們還未懂得做，因為我們的腦細胞還未建立相關連結。



只要我們努力嘗試、努力學習、努力練習，大腦就會「修橋搭路」，我們就會慢慢懂得做這些事情。

我們從前還未懂得做的事，就是我們現在懂得做的事！

我們從前還未懂得做的事

我們現在懂得做的事

我們現在還未懂得做的事，就是我們將來懂得做的事！

我們現在還未懂得做的事

我們將來懂得做的事



培養孩子的能力感

目標
Wish



我希望在數學考試中拿到八十五分或以上。

設想結果
Outcome



爸爸媽媽會買一份禮物給我。

設想障礙
Obstacle



我在預備考試時常常會玩電話。

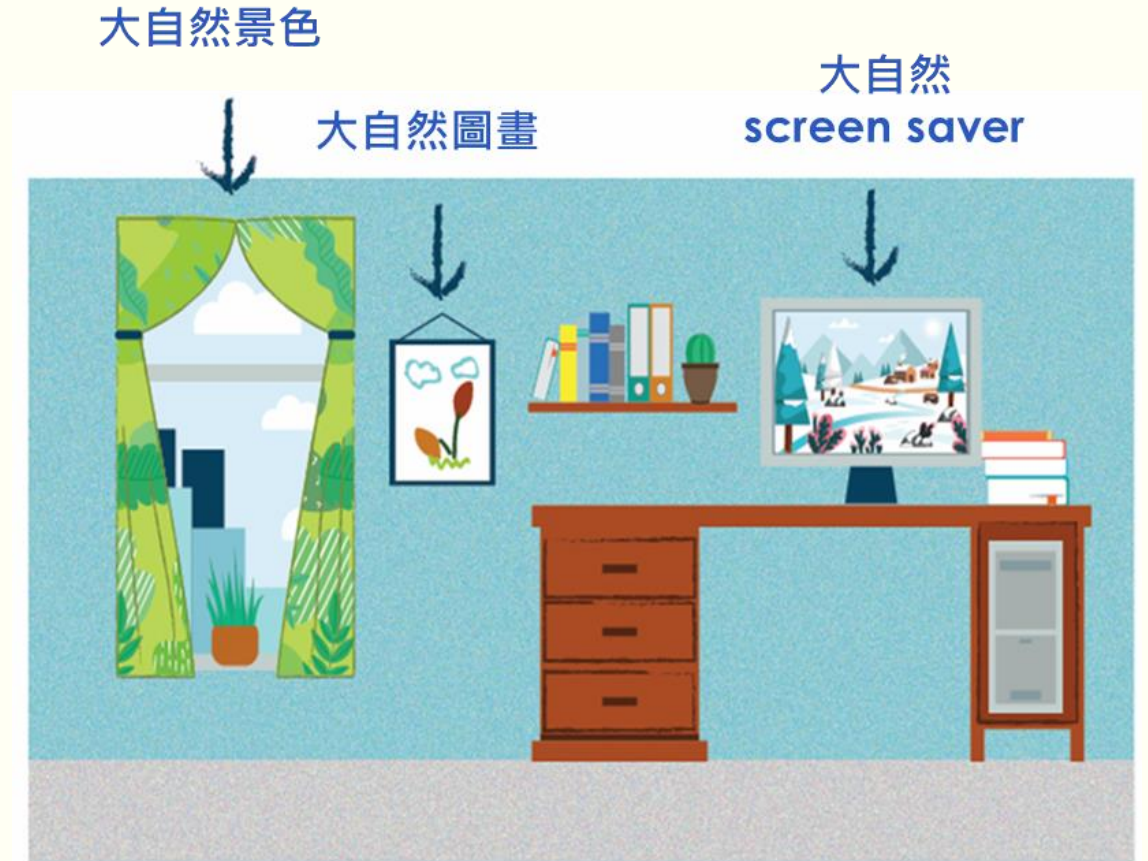
計劃超越障礙
Plan



我就把電話關上再交給媽媽保管。



培養孩子的能力感：環境佈置



- 林俊彬、劉怡虹（2020）。家長如何可以幫助幼兒在家學習小冊子。摘自：https://www.eduhk.hk/ccfs/learn_at_home/
- van den Berg, M., Maas, J., Muller, R., Braun, A., Kaandorp, W., van Lien, R., ... & van den Berg, A. (2015). Autonomic nervous system responses to viewing green and built settings: differentiating between sympathetic and parasympathetic activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12, 15860-15874.



培養孩子的能力感：視覺提示



做數學題時的步驟

1. 看清楚題目
2. 找出關鍵字/符號
3. 列式
4. 計算答案
5. 檢查



教育局（2015）。全校參與分層支援有自閉症的學生 學校支援模式運作手冊。摘自：<https://bit.ly/3gk7Q4A>

教育局（2014）。家長錦囊篇：「做事專注有招數」。摘自：<https://bit.ly/3izolMV>

培養孩子的能力感：視覺提示



培養孩子的能力感：幫助記憶

