

# 香港道教聯合會純陽小學

16-10-2021 (實體及網上ZOOM講座)

## 優質下一代的教養關鍵

### 何嘉莉老師

香港中文大學 家長教育文學碩士

香港中文大學 學生輔導專業文憑

# 林副校長主持講座



# 黃副校長致歡迎辭



何老師分享



# 在場家長專心聆聽分享



# 講座內容

- 培育優質下一代的重要起步
- 優質下一代的兩大教養基礎
- 管教必勝的祕訣
- 如何教出獨立自信的下一代？
- 如何培養孩子獨立思考與解決問題的能力？
- 如何教出有禮貌與尊重別人的下一代？

# 你們心中有教養孩子的目標和藍圖嗎？

如果希望自己能夠成為孩子的生命導師，  
我們就要有目標地去教養孩子。

邀請大家今日之後，想一想....

你希望孩子日後能夠  
成為一個怎樣的人？

不願意看到的  
結果...

# 常見青春期/成年子女問題

- 對父母態度不敬、頂嘴、不禮貌
- 對人冷淡、不理人、不願與父母說話
- 不容易溝通、完全不聽勸
- 作息不正常、不好好吃、不好好睡、  
不好好照顧自己
- 自我中心、好吃懶做、缺乏責任感
- 整天關在屋裡，花太多時間在電腦前
- 脾氣暴躁、情緒化

# 成熟健康下一代的12大特徵

- 孩子能尊敬父母，與家人有親近和諧的關係
- 不論在父母看得見或看不見的地方都有好行為
- 孩子多數的時候能心悅誠服地接受父母勸導，  
尊敬父母權柄
- 孩子能獨立自主，勇敢負責；態度主動積極，  
而非被動消極

# 成熟健康下一代的12大特徵

- 孩子能正確地愛自己、認識自己、接納自己，能自信、自尊、自重
- 孩子能待人有禮貌，尊重別人；考慮他人的需要，並樂於助人
- 孩子有創造、探索、獨立思考，以及解決問題的能力
- 孩子能了解自己的性格、興趣及優點和缺點；能發揮所長，不浪費聰明才智

# 成熟健康下一代的12大特徵

- 孩子有成熟的情感自衛，有良好的溝通及表達能力；善於處理情緒；知道如何與不同的人和諧相處
- 孩子不養尊處優，能吃苦耐勞，具有生命的韌力，具有抗壓及忍受挫折的能力
- 孩子能有正確的價值觀，例如對婚姻正確的看法、公德心孩子能扮演正確成熟的兩性角色：是一個穩定宅負責任有擔當情感成熟的男人；或是一個充滿智慧、自信、自尊、自愛、情緒穩定、快樂的女人

# 父母的「四要」與「四不」

要「**放心**」，而不要「操心」

要「**尊敬**」，而不要「不敬」

要「**肯定**」，而不要「輕看」

要「**照顧**」，而不要「忽略」

# 優質下一代的兩大教養基礎

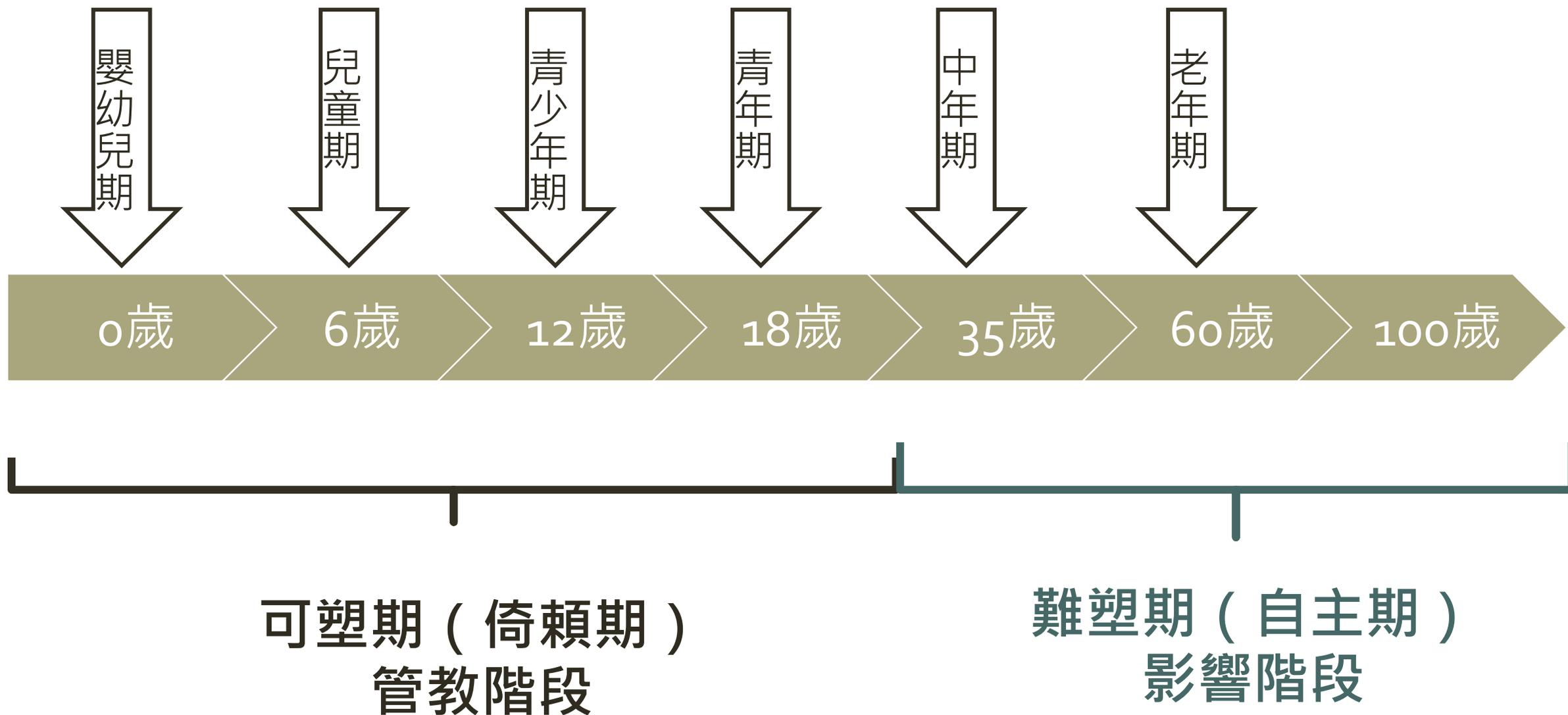
「身為父母的第一個責任，就是預備一個溫馨快樂的家。」

羅斯·康貝爾

「孩子在學會幫助別人之前，應該先學會處理自己的事。」

露易絲·格尼

# 人在不同階段有不同的需求和發展任務



# 愛與管教

- 容讓孩子經歷在成長過程中為自己負責任
- 父母以愛與體諒陪伴孩子在成長中跌撞與失誤

# 愛與管教

## 五個清楚簡單的步驟：

1. 表達你的了解：「係，確實需要」
2. 問問孩子：「你將會如何解決這個困難？」或  
「你打算怎麼做？」
3. 提供一些可行之道：「盡快做完功課，你就可以  
出去和小寶玩了！」
4. 幫助孩子了解每一個方法的結果：「盡快做完功課，  
你就可以出去和  
小寶玩了！」
5. 允許孩子解決問題，或暫時不解決。



# 愛與管教小訣竅

- 父母言詞要**簡短**，越有力量
- 「自然後果」是一個最好的教練，父母只需要**用同理心和諒解的態度來陪伴孩子成長**。



# 三個發展期的理論

(Dr. John Drescher)

第一階段：初生至七歲的「規則時期」

第二階段：八至十歲的「模仿時期」

第三階段：十三歲以上的「啟發時期」

## 第一階段：初生至七歲的「規則時期」

- 道德發展重要時期
- 父母要讓孩子明確知道甚麼行為是可以的，甚麼行為是不可以的
- 定立規範，告訴孩子該遵守的規則
- 讓孩子明確知道界線和規矩

## 第二階段：八至十歲的「模仿時期」

- 「規定」是不可缺
- 「榜樣」更具影響力
- 孩子會模仿父母行為，不加判斷
- 父母的行為習慣全部輸入孩子的腦袋
  - 父母如何跟店員對話？
  - 如何待人處事？
  - 對人有多善良？
  - 對誠信正直有多重視？
- 影響青少年以後一生凡處世方式



## 第三階段：十三歲以上的「啟發時期」

- 尋求獨立自主
- 孩子需要父母的信任和支持
- 孩子需要父母啟發性的引導
- 英雄崇拜，如果沒有「好英雄」，就受「壞英雄」影響

# 孩子教育不可或缺的五大要素

生命導師

心理健康  
性格成熟  
有能力

愛的關係

安全感

空間和機會

獨特的教養計劃



# 有效管教的兩個關鍵

1. 愛的關係

2. 堅定的態度

要兒女心悅誠服，最理想的態度...

**「堅定」而「平和」**



可以按連結觀看影片：<https://www.youtube.com/watch?v=onccRYhE44U&t=6s>

# 愛的關係

- ≠ 溺愛孩子
- ≠ 過份尊重孩子
- ≠ 以孩子為中心

「愛」又不「溺愛」

「權威」又不「傷害」

「溫和」與「堅定」

「愛」與「管教」

# 了解孩子偏差行為的四大原因

(德瑞克斯理論)

孩子感情受到傷害

缺乏引導

沒有能力作適當調節，  
帶來反常行為

1. 尋求關注
2. 試探權力
3. 尋求報復
4. 自覺無能

## 給父母的愛的測驗

- 在過去24小時中，我有告訴孩子我愛他
- 我們全家人總是經常一起做許多事情
- 我的孩子願意和我討論他在外面的一些經驗
- 我平常會固定花時間陪孩子一起玩
- 我們每個星期至少會有一次全家共聚的夜晚
- 我們的孩子都知道父母是彼此相愛的
- 我們的家充滿愛的氣氛

# 價值感

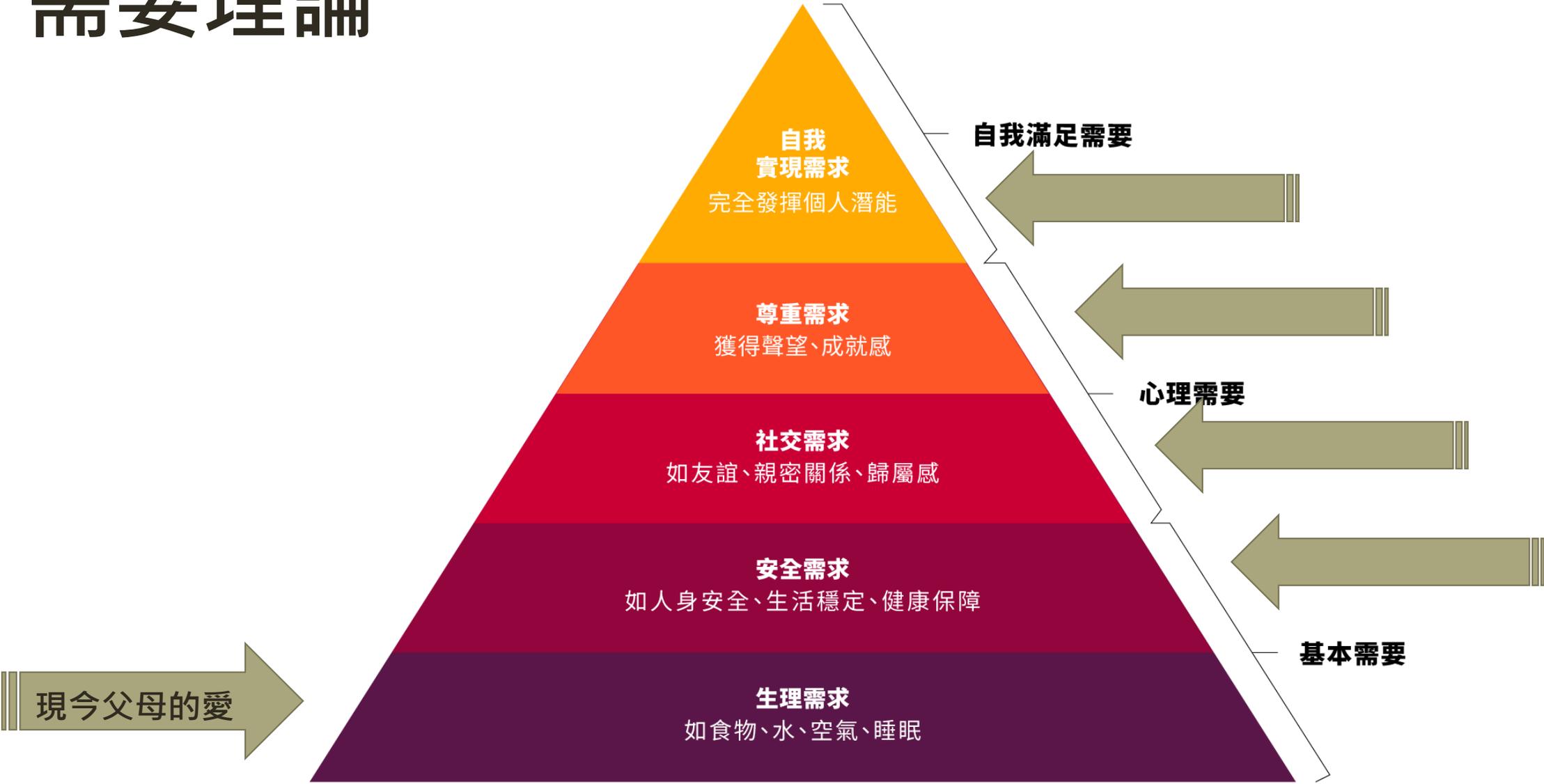
- ✓能夠幫助孩子活得健康和快樂
- ✓能夠給予孩子足夠力量發揮自己的潛能



# 偏差行為

- 情感受忽略和傷害
- 缺乏安全感
- 缺乏自我價值

# 需要理論





# 孩子自信心的來源

- 父母是孩子的一面重要鏡子
- 父母反射孩子是一個珍貴、重要而優秀的人
- 父母要給予機會，讓孩子不斷
- 經驗到自己是有力量的





# 教導孩子生活技能步驟

- 示範、教導和解釋，父母做孩子看
- 給孩子機會嘗試，讓孩子和父母一起做
- 孩子做，父母在旁邊看，過程中給予鼓勵和肯定，也給予指正，幫助孩子熟練
- 在過程中容許孩子混亂和錯誤



# 給父母的建議-要做甚麼？

1. 注意聆聽孩子的意見和表示重視
2. 引導孩子從不同角度看問題
3. 讓孩子閱讀時用自己的話講出來
4. 讓孩子籌劃一個活動、派對或假期



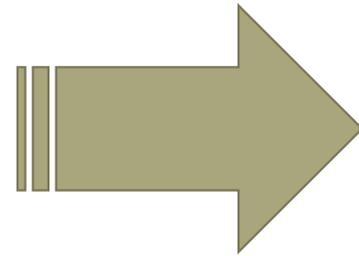
# 給父母的建議-不要做甚麼？

1. 不要直接給孩子答案或建議
2. 不要嘲笑或諷刺孩子，容讓他們有稀奇古怪的思考
3. 不要為了培養孩子的思考和創造力，而令家庭氣氛變得緊張



# 禮貌和尊重

待人處事  
與人合作  
人際關係



良好的印象  
贏取信任  
贏得別人尊重

# 禮貌和尊重

- ✓ 良好行為規範(節制)
- ✓ 懂得明白他人感受，滋養別人內心(同理心和仁愛)



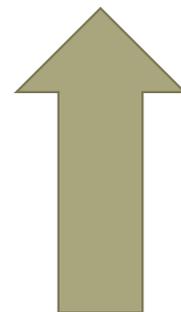


# 教導孩子禮貌最低效能的方法

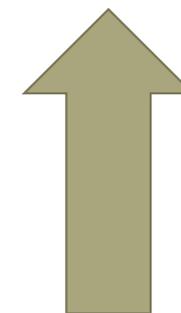
「聽」



「看」



「做」



- 看著父母生活中的說話、態度、表情、語氣
- 孩子從父母行為上感受到被尊重，自然學會尊重他人

讓孩子身體力行：

- 探訪朋友
- 接電話言詞、態度和語氣
- 與異性相處