



sunday
KISS

正向教育 全人發展

全天候建強大心靈 增學習效能



目錄

P.1

Index

4大專家齊集 不傷感情教育孩子

P.2

何謂正向教育？1重點帶孩子找幸福

P.3 - 4

「KAS」3件事 了解孩子心 增教養效能

P.5 - 6

從日常生活做起 5句試前對話 孩子更自信

P.7 - 9

放學後與孩子溝通的3個對話技巧

P.10 - 11

父母情緒失控把孩子當敵人
嚴重或致孩子「空心症」失自我

何謂正向教育？/ 1重點帶孩子找幸福

不打不罵，時時讚賞足以概括正向教育嗎？今回訪問了正向家長學院辰民爸爸，為我們解釋正向教育的真正含義。原來又何止不打不罵？有一個重點，若然家長做到，就能把自己和子女帶上「幸福路途」。

何謂正向教育？

談到正向教育，先要拆分成兩個詞語理解，一是「正向」、二是「教育」。正向的意思是你會發現很多人的人生都很不快樂，原因是我們找不到幸福的真締，而關鍵在於我們能否擁有【優質關係】，當中包括我與伴侶或是身邊人的關係，我與孩子的關係，更重要就是我與自身的關係。而教育就是通過一些過程和方法建立優質關係，包括我要學習如何處理情緒，學習如何調整心態等。正向教育的定義就是學習一些模式，一些方法令我們可以對自己、對我們小朋友都能更幸福。



正向結合成長思維

疫情原故，以及科技發達，引致我們社會變化甚大，很多時候我們需要思維上作出改變迎合變遷，但人的心理發展卻隨著年紀增加，能接受改變的空間卻變得不容易，舉一個例子，回想我們二十多歲時更換新手機，記得那種興奮和期待感嗎？但到了50-60歲，更換手機還會為我們帶來興奮感還是不安感？我們要迎合世界的變化，就需要有不斷學習和成長的思維。

如何應對壓力

常言道「今天的教育制度為孩子帶來很多壓力」。其實香港的教育制度從家長一代到這一代都沒有太多變化。制度裏總有人無所適從，更會有人適應和發揮所長。所以家長必須停止渲染，因為這會令孩子產生反感和負面情緒，而當孩子對學習產生負面情緒又如何愛上學習？再者，我們要教會孩子把事情分為可控和不可控，可控的事情就努力做好，不可控的就改變心態，讓孩子學習調整心態和情緒，享受其中，才是應對壓力的方法。



「KAS」3件事 了解孩子心 增教養效能

小孩唔聽話、叫極唔願郁，要他們刷牙永遠三催四請，可能父母已經鬱爆爆，那何來了解孩子呢？正向家長教育專家胡君孟先生（Rex Wu）卻說「他們其實好聽話至真」，於是分享「KAS」3件事，先學習並理解孩子，便可找出適合自己和孩子的育兒方案。



快樂源於陪伴

成年人因忙碌敷衍回應孩子訴求，卻忘了父母是孩子的全部。父母的讚賞與陪伴是他們得到100%快樂的源頭，因此作為家長的我們不應吝嗇時間與耐性，去學習如何教育孩子，找出內心負面情緒的因由，而不要訴諸於孩子身上，那麼親子之間就可以更輕鬆、融洽、快樂地一起成長。

胡君孟 (Rex Wu)
資深心理諮詢師

為社會提供心理輔導服務超過20年，於2013年創辦「正向家長學院」，透過集合心理學及輔導服務的KASH系統，幫助家長建立健康家庭關係。

「KAS」3件事 /
了解孩子心 增教養效能

「KAS」3件事 孩子自動做得「啱」

K = Knowledge

父母了解孩子的心理或心智發展嗎？

Rex說孩子的成長與學習一直是按步就班的，家長應著眼於孩子不同階段之心理發現。如1至3歲孩子正在發展大小肌肉，腦內產生自主控制肌肉的需要，如孩子身處樹林，便會拿起花草石頭到處拋擲，但這種自主控制若放在家中到處拋擲家中物件，父母一定覺得孩子曳。所以他建議父母可給他選擇權，既滿足自信，又能學規矩。而3至6歲的小朋友處於主動期，東摸西摸很正常，原因是心理發展需要，透過主動去建立目標感，如果父母制止、打罵，反令孩子不敢主動，亦左右他們未來設定目標的能力。

A = Attitude

父母的態度由頭至尾都是問題所在，然而很多父母將孩子成人化，覺得孩子會識諺、以為他們在試自己底線，其實父母應該「接受孩子是孩子而非成人」。說到底，家長應將心比己，不要把成年人也討厭的一套放在孩子身上。所以，面對年紀愈少的孩子，真正講多無謂，而要以示範為主要教導方式。



S = Skill



用正面鼓勵來代替負面批評。無可否認，華人父母習慣利用懲罰去令孩子改變，並總愛找孩子錯處，令他們失去信心，當孩子到了青春期，自然事事也不願與父母分享。「簡單而言，批評會引致壓力皮質醇產生，傷害腦部發展，並影響海馬迴，有礙學習及記憶；相反，正面話語有助釋放多巴胺，令孩子想重覆做剛才被讚賞的事。」所以具體讚賞很重要。Rex建議父母可以利用以下組句「我見到（行為），我覺得_____」，讓孩子知道自己被讚的原因，才確實知道哪些行為是「好」。

從日常生活做起 5句試前對話 / 孩子更自信

試前對話4

「如考試時遇到不懂回答的問題也沒要緊，先試答其他問題。」

試卷中總有很難的題目，戴公主認為不會作答沒什麼大不了，另外可以為孩子提供簡單的應對方法，如深呼吸幫助自己冷靜、建議有時間再試著回頭作答等。

試前對話5

「無論你最後考成點，爸爸媽媽都一樣錫你。」

相信這是很多父母的心底話，可惜有些父母會於考試前告訴孩子：「如果你考到90分我就會買禮物給你」或者於子女考獲好成績時才讚賞子女，這樣有機會給孩子錯覺，以為只有成績好才值得父母讚賞或愛惜。戴公主指只要孩子有努力溫習，無論他們最後成績如何，也會讚賞或獎勵他們。



試前心理調整2方法

1.理解孩子試前緊張情緒

不時遇上孩子溫極唔識、無法專心等激心時。但過分擔憂或焦慮會出現不同問題，如頭痛、腸胃、睡眠問題等身體上的毛病；行為上的問題則方說是經常發脾氣，為逃避失敗而完全放棄溫習；甚至引致精神無法集中、過分放大成績不佳的後果、認定自己一定失敗等思想上的問題。

2.切忌靠嚇

一味「靠嚇」無助孩子取得好成績 作為父母，我們都不希望因為自己的期許而增添孩子壓力，甚至衍生出生理及心理問題。所以家長應避免說一些要求過高或完美的話，甚至把事情災難化的用語。這些都容易增孩子壓力。



教育心理學家戴公主

戴公主同時是兩孩之母及blogger，雖熟知育兒理論，但仍然覺得湊仔很難。在FB page 「公主變乳牛」經常分享育兒小貼士、無聊日常及育兒趣事，著作有《育兒讓人超崩潰！》、《我的媽媽愛口罩》、《停課的日子就像駕駛N42A》電子故事書。

從日常生活做起 5句試前對話 / 孩子更自信

考試到！試前對話舉足輕重，可以讓孩子免受過度壓力更易取好成績，長遠來說更可建立自信，積極面對考試甚至其他考驗。然而用詞要注意，避免誇大其詞，同時要學懂管理自己對孩子的期望並作出適當調節，教育心理學家戴公主分享了5句跟孩子說的試前對話，細訴更多孩子面對考核前所面對的情緒起伏，讓家長更能切身處地恰度處理。



5句跟孩子說的試前對話

戴公主指父母說話時應肯定孩子為預備考試時所付出的努力，並鼓勵孩子以「學習為目標」，而非以「表現為目標」。

父母可以嘗試以溫柔及諒解的語調，在孩子考試前說以下5句話以示支持：

試前對話1

「我欣賞你可以按照溫習時間表，努力完成溫習。」

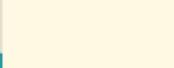
訂立溫習時間表很重要。當子女知道考試時間和範圍時，不需要他們即時溫習，而是盡快訂立溫習時間表，並寫下何時開始溫習及溫習多少課文，因為清晰的溫習計劃有助減低考試壓力，同時讓孩子按步就班地溫習。



試前對話2

「只要你盡力完成考試，爸媽已經好開心。」

說話上，父母應鼓勵孩子把重點放於是否努力完成學習和是否盡力應付考試而非成績，從而教導他們把集中力放於自己可以掌控的事情上。



試前對話3

「考試時忘記之前已溫習的資料不打緊，深呼吸再看看稍後會否記起便可。」

戴公主分享自己的女兒也遇過類似情況，然後她以這句回應，當中重點是希望孩子知道我們不是電腦，會忘記資料是正常不過的事。



放學後與孩子溝通的 3個對話技巧 /

朝8晚4的學校生涯，加上舟車勞頓，一天下來莘莘學子絕對不比上班一族來得更輕鬆，加上有些小朋友既要應付不同老師的學業壓力，還有體育、音樂、美術、課外活動的「多元轟炸」，回到家早已累得靈魂出竅。作為老媽，還想用一大串的問題來迎接孩子放學？相信我，那個電量只剩20%的小朋友應該再沒有耐性來應酬你了。來，讓我們一起學起來，利用身邊的情境來連結孩子、打開對話、紓緩壓力，從而達到對話、溝通與了解的渠道。

情境1：先行報告近況，藉此打開話閘子

我9歲的大女兒是很靜的，很少主動談學校的生活，但這次對話卻很寶貴。重要的是，她知道自己的變化，也知道朋友和老師也認可了她的成長。這是一個很好的貼士，可以先告訴孩子自己的一天近況來打開話閘子。這樣，就可以為深度交談所需的談話技巧建立模式。

囡囡，返到屋企啦！你望望我有咩唔同？

媽媽，你剪咗新髮型。

真係叻！觀察力真強呀！我今朝突然取消個會，有個空檔去髮型屋，你猜猜爸爸會留意到嗎？

我覺得他會發現，個髮型改變都很明顯呀！

咁你的老師及同學呢？剛剛新學年，他們也有改變嗎？

唔太清楚呀！不過Maggie覺得我改變唔少，佢覺得好神奇，佢話我之前超靜，但今日不斷舉手答問題。

Wow！真係好。Maggie真係你的好朋友，又關心你，又支持你。我好開心見你在上堂時變得咁主動，加油呀！

係呀！Ms Marian都讚我，仲獎咗一分俾我。我估佢哋都睇到我的轉變。

佢哋一定知道，我好戥你開心呀！

情境2：用故事交換故事

人總有情緒高低，當孩子回家時悶悶不樂，首先要解決的一定是情緒。只有當解決了情緒的問題，雙方的對話才有意義。因此，先別急着問孩子發生了甚麼事，或者試試用自己的一些經歷來打開缺口，而且很多孩子都會著迷於父母年少時的故事……

 你做乜瞓瞓豬呀！係咪今日上堂好耐好累呢？

 唔…我地今日要上連續三堂中文課，因為音樂老師病了，由中文老師代堂，她仲問左個我唔識答的題目。

 乖仔，你一定好唔開心冇得上你最鍾意的音樂堂。食少少野先，你想唔想聽下媽媽講返我讀小學時有堂最難忘的中文堂呢？

 好呀！

 我的中文老師發現我隔離位的同學冇心機上堂，於是老師特意叫同學起身繼續念老師正在讀的那段文章。我同學接唔到，只好成堂罰企。

 咁關媽媽你事咩？

 我的中文老師當著全班同學的面對我的同學說，陳麗麗你要在課堂上更加專心。看看你的同學嘉文（就是我），佢上堂好專注。（轉向我）嘉文，你可唔可以把我正在讀的地方給陳麗麗看看，然後繼續讀那段文章？

 哟，我估你都唔知老師讀到邊？（開始對著我笑）

 乖仔，你真係醒，其實我都發緊白日夢，我都跟唔到老師讀到邊度。成班同學大笑，老師好嬌，於是的我跟我同學一齊罰企全堂。

 嘩啊，媽咪，你太頑皮了，太尷尬了！

 咁你可以分享一下你在學校最尷尬的時刻嗎？

 我今日就有最尷尬的時刻，我只有最開心的時刻。有朋友邀請的我參加佢的生日party呀！

放學後與孩子溝通的 3個對話技巧 /

情境3：感同身受的共鳴感

人生不如意事十常八九，接受命途的一波三折從來都是最重要的生命課題，而學會接受不那麼完美的自己，接受生活中的挫折感與不開心，也是一項重點。向孩子敞開心扉不妨由分享自己過去的一些事情開始，讓孩子明白你也曾失落，連結感受會帶來意想不到的親密感。

媽咪，我有三個好朋友都移民呀。



我知呀，你一定好唔捨得佢哋啦，話晒都係幼稚園玩到小學的同學仔。
你冇約佢哋下星期放學後一齊聚會呀？



冇約呀，但我真係覺得有少少孤獨呀…



係呀，孤獨同寂寞都令人難受，但有時少少孤獨都係可以接受的，
大寥雖然分開兩地，但友誼不變嘛，你哋一直都會係相互的好朋友。
你記得我的兩位好朋友，Auntie Jane and Kate嗎？



當然記得啦，佢哋都係加拿大，我細個仲有試過同佢哋一齊BBQ呀。



我哋三個昨晚一齊係ZOOM慶祝相識25周年呀。我有時真係好掛住佢哋，
仲會覺得好有孤獨感，但一陣間我就會冇事啦，你知唔知點解呀？



因為你可以係網上見到佢哋？



因為我有你呀嘛，我有朋友又有家人同寶貝，我真係好感恩呀。



媽咪，你咁講我真係好開心呀。你提醒咗我，
其實都可以同啲朋友仔係網上傾偈的。真係太好啦。



親沚媽媽

親沚媽媽為教育博士及前大學講師，亦是三子之母，但仍然是一位P牌家長，
因為在這個變幻莫測的「教養賽道」上，每日都站在起跑線，跟學生和孩子們重新起跑。



父母情緒失控 把孩子當敵人 嚴重或致孩子「空心症」失自我

綜合以上的貼士，我們發現假如親子之間的情緒處理不好，反而會帶來後果。很多時遇到孩子做錯事，父母都忍不住打罵他們。透過嚴厲方式警剔孩子，教孩子辨對錯。然而，有不少專家認為打罵可能頭一、兩次是有用的，但日子久了，只會愈罵愈惡，甚至起不了效果。

今回正向家長教育專家辰民爸爸便分析3個打罵的情況，證實打罵對教育孩子的可行性。



說到這裡，每個家庭也是屬於自己的生活方式，
更有屬於自己的權利，對於打罵高壓的教養方式
，不是對與錯的問題，而是家長是否清晰所有後
果，當願意接受和承擔，一切便是最好的安排，
反之，以禮相待，尊重他人，透過感染力教育孩
子，才是永垂不朽的黃金法則。



正向家長教育專家
辰民爸爸

(圖片來源：受訪者授權圖片)



父母情緒失控 把孩子當敵人 嚴重或致孩子「空心症」失自我

家長疑惑教孩子為何不能打罵

最近不斷發生打孩子事宜，有家長問我以下問題，如果是你，你會怎樣回應？

1. 以往打罵孩子十分普遍，現在總是小題大做，難道教孩子不能打罵嗎？
打罵能帶來阻嚇作用的…
2. 為什麼打孩子的家長，好像把孩子往死裡打，難道冷血的嗎？



3個角度看問題

A. 世上沒有唯一的方法，只有達到育兒期望的方式

從來教養孩子並沒有說只有一個方法，也因為沒有唯一的方法，才會締造不一樣個性的孩子，但問題是我們所期望的和現實締造的孩子是否一致？根據研究顯示，孩子在嬰幼兒階段是建立正面品格和價值觀的黃金時期，當家長能掌握正確的育兒知識時，家長所運用的教養方式就不會是單一方法，而是經過思考和分析的一系列方案和多項選擇，但問題是家長會否願意放下過往父母的教養方式，以科學化的方式引導孩子事關重要。

B. 情緒引發的本能反應讓人失去理性

大部份人都知道打罵不好，但為何有很多家長也控制不了自己，最終以打罵的方式教育孩子？其中最主要的原因是，當人出現負面情緒時，能否與情緒溝通十分重要，而當未能有效與情緒溝通時，最容易驅使出來的行為是本能反應模式，而本能反應中最有效壓制對方的方法就是攻擊，所以很多家長有負面情緒時，眼中看到的孩子並非孩子，而是敵人，所以出手過重最終後悔，往往就是家長無限輪迴的事。

C. 打罵的確帶來阻嚇作用，但代價就是失去內在驅動力

人類與動物最大的區別，就是擁有思考及分析能力，和擁有內在想法的動機。而打罵往往就是忽略當事人的感受和想法，讓當事人成為服從和聽話的傀儡，而這種教導模式，本是訓練動物的最佳方法，心理學叫做制約 Conditioning，而這種方法的確帶來短期作用，但長期的影響就是激發當事人更大的反抗情緒，和讓當事人慢慢喪失自身的內在想法，很大機會長大後成為「空心症」患者。



聯合編制

廣告查詢電話: 2960 3216

讚好Facebook專頁:

<https://www.facebook.com/SundayKiss>

讚好Instagram:

https://www.instagram.com/sundaykiss_hk

瀏覽Sundaykiss 專頁:

🔍 <http://www.sundaykiss.com/>

瀏覽Sundaykiss Health 專頁:

🔍 <https://www.sundaykiss.com/kisshealth/>