

邁向自律 - 家長親職技巧工作坊

王肇枝中學

7-12-2012

葉楚筠姑娘、林融芝姑娘

假如，有一日，阿仔/阿女...

- 自動自覺做功課/溫書...
- 玩電腦唔駛人叫都會自己熄機...
- 用完D野自己執好...
- 唔好咁大洗\$\$\$...
- 有交帶, 出街/夜返同屋企講聲...

自律知多少...

- 自律是：能自動自覺、自己要求自己做應該做的事，並達到某一標準而不需「外力」的協助或規範。
- 自律是：一種良好的習慣，自律是一種負責任的生活的態度
- 自律是：為了一個要達成的目標而努力奮發。
- 自律的建立是成人和孩子之間的一場持久戰。

自律應該包括...

- * 道德價值的培養
 - * 禮貌、尊重別人
 - * 理財能力
 - * 不短視
 - * 責任感
 - * 承擔責任/後果

自律應該包括...

- * 生活的基本能力
 - * 個人衛生及自理
 - * 健康的生活規律

自律應該包括...

- * 學習及生活態度
 - * 強調每人均是家中一份子
 - * 不依賴其他人（父母、菲傭...）
 - * 有良好的興趣



了解子女不肯自動學習的原因：

態度問題

- * 子女：
 - * 能力感低
 - * 缺乏方向
 - * 看不到功課／考試的意義
 - * 未能體會知識的應用價值

了解子女不肯自動學習的原因：

家長：

- * 要求不切能力（過高、過低、沒有）
- * 過份偏重成績
- * 忽略遊戲、作息的重要
- * 不能接受子女失敗（將子女成敗=個人成敗）
- * 緊張大師（不放過任何一個教育孩子的機會）

了解子女不肯自動學習的原因：

功課本身的因素

- * 太多太深
- * 太重複、沉悶
- * 老師的要求不同
- * 子女不明白課業要求

時間／習慣問題

- * 沒有建立良好的習慣
- * 欠缺平衡的學習、遊戲、休息的安排

了解子女不肯自動學習的原因：

學習方法／技巧問題

- * 未能掌握有效學習方法
- * 應試技巧欠佳
- * 先天能力的偏差（如過度活躍、專注力不足、特殊學習困難）



家長的角色及心態

- * 充當教練，作督促者及提醒者
- * 清晰的指示，長話短說
- * 不單單著眼成果，欣賞子女在過程中付出的努力
- * 合理期望，認清子女的能力和限制
- * 耐性!! 給予支持和鼓勵



十大中學生最Like的說話

1. 考試唔好唔緊要，盡咗力就得喇!
2. 夠唔夠錢嘛
3. 加你零用錢
4. 我買禮物俾你
5. 你鍾意點就點
6. 成績好唔好，獎你一份禮物
7. 失敗唔緊要，最緊要唔好放棄
8. 我俾你去街
9. 今晚糧食D㗎
10. 真係有進步

資料來源：香港青年協會「TEEN-Teen 參加活動」之
少年人眼中父母的「十大最LIKE及十大最HURT說話」(2000)

十大中學生最Hurt說話

1. 睇人哋幾叻，你學下人啦
2. 咁多人死唔見你死
3. 死蠢/無腦
4. 讀書又唔見你咁叻
5. 粗口 @x *#*
6. 衰嘢你就學足，好既唔見你學
7. 駁咀你就叻
8. 大人講嘢幾時到你出聲
9. 讀屎片啦
10. 廢骨頭

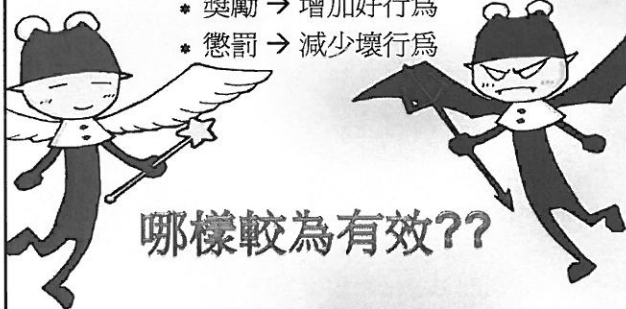
資料來源：香港青年協會「TEEN-Teen 參加活動」之
少年人眼中父母的「十大最LIKE及十大最HURT說話」(2000)

親子溝通基本法

1. 細心聆聽
2. 站在子女的角度著想
3. 尊重子女的看法
4. 適當的讚美

善用獎勵和懲罰

- * 獎勵 → 增加好行爲
- * 懲罰 → 減少壞行爲



有效的獎勵

1. 多讚美鼓勵，不要吝惜獎勵子女。
2. 獎勵內容要和其受獎行爲相配合；
3. 獎勵要在好行爲發生後立即施行，才會有效果。
4. 多用精神或社會的獎勵，少用物質獎勵。
5. 口頭讚美的語句要具體。
6. 獎勵要由外控逐漸引為內控，以培養孩子獨立自主。



懲罰要注意

- 1 懲罰並不等於體罰!!
- 2 不要拿生命有關的事項來懲罰。
- 3 懲罰要在不良行為剛發生，記憶猶新時立即實施。
- 4 懲罰應配合口頭說明。
- 5 以事論事，不羞辱，不貶損。
- 6 懲罰的方式要公平，前後力求一致。同樣的行為應有相同的後果。
- 7 懲罰孩子要讓子女明白你喜歡他，只是不喜歡他的不良行為!!!



懲罰中...帶著愛!!

家長的角色及心態

「親子」不如「遠子」!!

- * 學習「袖手旁觀」及「放手」，給予子女成長的空間
- * 尊重子女的獨立意志
- * 讓子女學習自己「打天下」並盡自己的責任

積極不干預!!!



多謝各位!!!

THANK
YOU