

退一步 化解育兒苦與怒

為人父母，可能是人生中最具挑戰的角色。在父母和孩子的相處過程中，少不免會發生衝突。假如父母能與孩子一起成長，學會如何溝通和控制情緒，相信可以營造良好的家庭氛圍。

有機構的兒童及家庭服務組引入「靜觀與自我關懷」的概念，透過善待身心深度體驗日營、家長自我關懷互助小組、童心支援情緒小組、關懷身心親子宿營等活動，讓家長和孩子學會遇事靜心和時刻自我關懷，希望藉此促進大家的身心靈健康，強化家長預防及解決衝突的能力和技巧，幫助改善家庭成員之間的溝通關係。

今期《教育佳》封面故事深入了解「靜觀與自我關懷」概念，並訪問該機構和參與計劃的家庭。有關計劃負責人說，團隊已將該計劃擴大至三個地區，包括土瓜灣、深水埗、荃灣，總共233人參與。團

隊下一步會在今年9月至12月，展開「靜觀暨表達藝術治療」和「靜觀與自我關懷家長小組」活動，進一步將靜觀與自我關懷的概念帶入社區，惠及更多家庭。

該機構負責人分享道，學會處理家庭關係十分重要。家長與其憤怒，不能自控地、條件反射地作出反應，倒不如藉着靜觀與自我關懷練習與日常實踐，幫助自己意識到自身和對方的情緒和需要。然後退後一步，以更有效的方式作出回應。

人無完人，每個人的回應不會每次都是完美的。負責人坦言，最重要的是改變意識。當家長在失控、失敗、失望的時候，靜觀與關懷的心態和實踐，亦能幫助自己更大程度的接納、了解自我。

問：

孩子在公園玩耍後哭着不肯回家，硬拉的話就哭得更慘，怎辦？

香橙老師答：

答：

兒童的大腦特性和心理發展不盡相同，以致坊間所提出的育兒策略，都會因為孩子性情不同而成效各異。如果您的孩子硬拉會引來大哭的話，可能就表示這個方法不適合您的孩子。有些說法指在可行的情況下把孩子溫柔抱起，慢慢帶離現場，這策略的成效同樣是取決於孩子的反應，好壞均不能一概而論。

只是有一個原則，一般建議家長避免在管教過程中引入條件交換。例如：「你現在跟我離開，我就請你吃零食。」養育者可以接受孩子在情緒不穩時暫不能跟從指示，但我們不能讓孩子認為零食是跟從指示的條件，沒有好處就不會聽從父母的話。

有時當要孩子離開公園時，家長可能會多加一句：「你玩了很久了！」這句話的成效，很視乎孩子的心智發展進



目錄

採訪手記

02

退一步 化解育兒苦與怒

家長信箱

03

引導孩子建立時間觀念

教育之道

今期焦點

04

改善親子關係 小霸王變好幫手

校長專訪

06

尹浩然：培育德才兼備的好學生

灣區教育

08

實驗學校高中園 新教師玩轉班會課

科技前沿

09

理大研究兒童語言發展獲資助

親子學習

小作家特別計劃

10

放學後的校園

10分鐘小練習

10

四則混合運算

學生園地

12

元朗農莊太陽花之旅

閱讀推介

12

現實和想像結合的環保童話