

輔導功課指南

最近，很多社交媒體都流傳一些家長輔導孩子時情緒崩潰的影片，家長太兇惡責罵孩子，對他們的大腦有什麼影響？

事實上，大人們了解更多與輔導相關的腦科學，才可以好好的帶領孩子一同學習及成長。因此，今期《教育佳》找來多年從事小學訓輔的香橙老師，為廣大家長解惑。

香橙老師以科學角度解釋，如果很大聲去責罵一個小朋友，小朋友的腦海中會出現「嚇倒」的情況，大腦皮層會關閉，即是小朋友不會用理智去思考，改為用腦幹去行動，而腦幹主宰的行動主要是「逃避」和「反擊」。

香橙老師反問大家，為何孩子會容易暴躁？其中一個原因正是孩子習慣了用腦幹行動，因此家長要避免養成小孩子用腦幹行動。此外，如孩子受到驚嚇，供血至擁有忍耐功能的前額葉血管亦會收縮，因此影響前額葉部分功能，包括：

忍耐、計劃、專心等，所以責罵不是教導孩子的好方法，故此才產生現時在各地大熱的「正面管教」法。

正面管教的原則是要用「溫和而堅定」的管教方法，在不打不罵的情況下，以同時具備「溫和」且「堅定」的態度，去處理孩子的問題。以輔導功課為例，如果孩子「扭計」不做功課，不可以用責罵或者威脅去迫小孩做功課，反而要以溫和而且堅持的態度，令小孩明白這功課他必須去做，香橙老師強調，「溫和」和「堅定」的缺一不可。

香橙老師補充說，如果父母不率先爆發情緒，那孩子也沒有可以爆發的立足點，因為很多時孩子爆發情緒，是借你的爆發而爆發。

家長想了解更多輔導孩子功課的技巧，就千萬不要錯過今期的輔導功課指南。

問：

孩子進入青春期後開始變得叛逆，告訴他不要做什麼事，他偏要做。現在我只能選擇不作聲不評論，但不知道這個方法好不好。或者，有更好的方法嗎？

答：

家長關注到孩子的情緒變化，以及自己又有反思，看得出您對孩子很上心。叛逆是孩子青春期常見的心理反應，隨着生理發育，孩子開始渴望成為獨立自主的大人。但這群「小大人（Adult Child）」心智還跟不上生理的發展程度，容易出現頂嘴、唱反調或不聽話的行為，加劇家庭衝突。

孩子的青春期長達10年，比起對父母的依附心理（Attachment Theory），孩子更常表現出對同齡朋友的模仿與在意。這是因為孩子腦中掌管情緒與遠見的前額葉皮質（Prefrontal Cortex）尚未發育成熟，導致情緒、言語及行為變得警扭與叛逆。再加上對父母的孺慕之情變得薄弱，孩子會更偏好與同樣擁有叛逆心理的同齡孩子玩在一起。

以下為爸爸媽媽講解如何管教叛逆的孩子，藉由傾聽、鼓勵及釋出自主權，讓親子找到互信互重的相處模式。

一、傾聽孩子的想法，避免權威



目錄

採訪手記

02

輔導功課指南

家長信箱

03

孩子青春期叛逆 爸媽頭痛

教育之道

今期焦點

04

輔導孩子做功課 家長崩潰

校長專訪

06

姚蔚婷：創造寓教於樂校園

灣區教育

08

穗港澳台夏令營 交流科技教育

閱讀推介

08

《少年進行曲》

科技前沿

09

手機虛擬試身室 一定揀到啱

親子學習

小作家特別計劃

10

平凡更自在

10分鐘小練習

10

King Bear's Bad Breath

家長指引

12

親子MORE天倫 貓爸與小貓