

從心所育

正面管教在每天



Save the Children
救助兒童會

五大要點

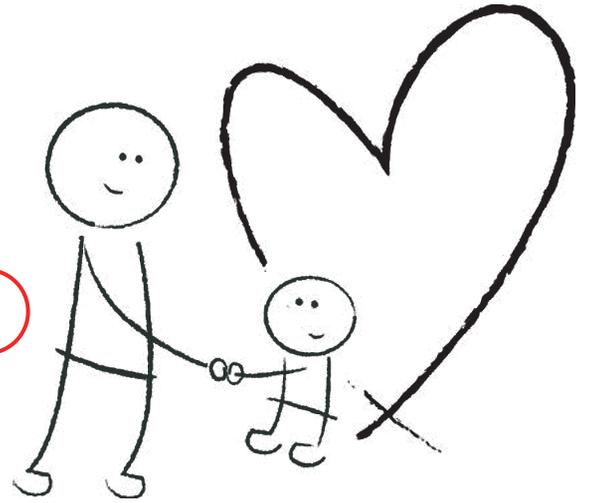
1

嘗試了解孩子的想法和感受，然後一起解決問題。



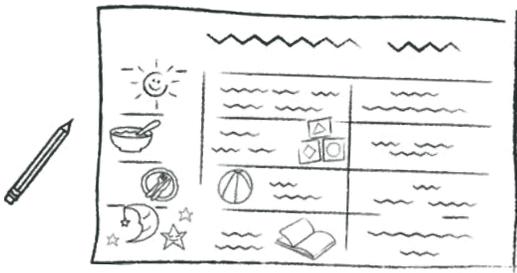
2

通過言語和行動，讓孩子感受到愛護和安全。



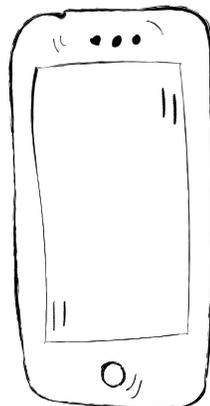
3

與孩子一起編制簡單的日程表。



5

若你或你的孩子遇到緊急危險情況時，知道該如何尋求協助。



4

你在照顧孩子時，也必須好好照顧自己。





建構家庭夢

- 1 想一想，你希望孩子長大後能成為怎樣的人？也想一想，你能做些甚麼，讓孩子感受到愛護與關懷。
- 2 孩子在耳濡目染下成長，你的行為能建立良好榜樣嗎？
- 3 與伴侶、孩子及家人好好溝通，共同作出正向決定，互相扶持，共度時艱。
- 4 花點時間觀察孩子，並嘗試了解他們的感受或想法。

善待身心靈 (上)

- 1 你在照顧孩子時，也必須好好照顧自己。
 - a 每天做些讓自己放鬆的事情，如深呼吸、預留私人專屬時間、與信任的人聊天、學習新事物，或做自己喜歡的事。
 - 在可行的情況下外出散步、致電友人、與可信賴的家人聊天、聽音樂、唱歌等等。
 - b 照顧自己毋須花很多金錢或時間。

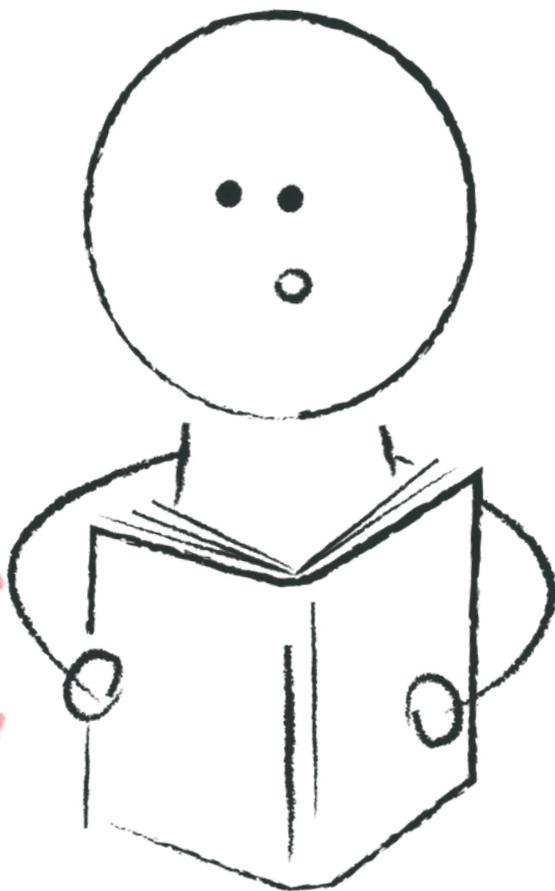


- c 當你感到情緒低落時，坦然面對它，並想想可以怎樣令自己放鬆和平靜下來。
 - 要讓自己身心放鬆，請專注在你的呼吸上，做幾分鐘的呼吸練習：慢慢地深吸入一口氣，再長長地呼出來。
 - 你可以選擇離開一下，透一透氣，慢慢地從1數到10，待自己情緒平靜下來後，才回應孩子或家人。



- 2 每個人有時都會有感到疲倦、受壓及不知所措。認清這是一個非常大壓力的時刻，會讓人透不過氣。
- 3 與家人討論此時此刻可以怎樣互相扶持。

善待身心靈 (下)



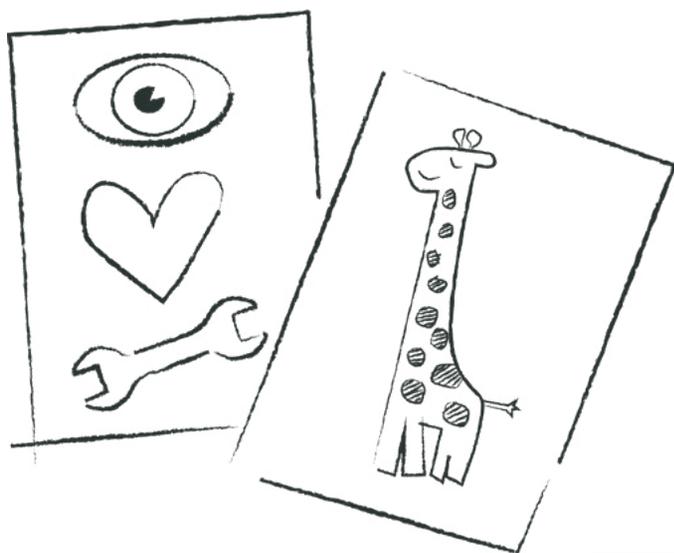
4 謹記人人對壓力的反應不同，放鬆方式也不一樣。嘗試找出適合你、家人和孩子的放鬆方法，並尊重彼此的選擇。

5 多聆聽、互相扶持，讓彼此感受到愛護與溫暖。當你情緒低落時，先停一停，等自己冷靜下來後，才去說話或行動，同時也鼓勵家人用同樣的方法。

6 人人都會犯錯，不管是兒童還是成人。如果你因為做了一些事情，例如責罵孩子後感到後悔不已，你可以待雙方冷靜下來後，藉著道歉及一起討論下次遇到同樣情況時，該怎樣改善，以解決問題。

● 運用三部曲：面對它、感受它、處理它，以解決問題。

7 明天是新的一年。如果今天的事情沒有按原計劃進行，明天再試新方法。如果今天的情況順利，為自己打打氣，並想想如何讓明天再創佳績。





兒童權利知多少

- 1 根據我們所知，當家庭面臨巨大壓力，而各人又被困在家中時，家庭裡的壓力、衝突和暴力會有所增加。
- 2 暴力並非消除憂慮或沮喪情緒的方法；孩子和成人一樣，都有權生活在沒有暴力的環境中。
- 3 作為家長，你有責任保障孩子安全，包括網上安全。
 - a 了解孩子的交談對象及對話內容：確保孩子先讓你知悉，才與新相識的人互發訊息。
 - b 許多電腦程式有專為兒童而設的家長監護功能。你可以告訴孩子，如他們在網上看到或聽到讓他們感覺不舒服的事時，應該向你求助。
- 4 如你或你的孩子遇到緊急危險情況時，知道該如何尋求協助。



正面管教的目標

依附關係、家庭溫暖及指導 (上)

- 1 嘗試了解孩子的想法和感受，然後一起解決問題。
 - a 謹記孩子可能有很多感受，但不是所有孩子都會感到害怕或擔憂。你可以先問問孩子的感受，並確保他們明白感受沒有分好與壞，所有感受都是正常的。
 - b 謹記孩子的感受是真實的，即使他們的恐懼聽起來很不真實，但那確實嚇怕你的孩子。你可以花點時間安撫和安慰他們，並回應他們的需要。
 - c 孩子情緒爆發時，可能一發不可收拾。你要保持冷靜，幫助他們表達及理解自己的感受，例如說「看來你今天真的很難過」或「我知道你很沮喪」，從而引導他們說出自己的感受。
 - d 講故事給孩子聽，然後引導孩子思考故事主角會有甚麼感受。
- 2 打打鬧鬧或懲罰的管教方式，不單傷害孩子，也無法化解衝突，更不利於孩子的成長。

正面管教的目標

依附關係、家庭溫暖及指導 (下)

3 和你的寶寶說說話、玩遊戲、抱抱他們，以及回答他們的提問，都對他們的成長有益處。

4 當孩子遇到壓力時，有時會通過反叛行為，來得到更多愛護和關注。

5 孩子沒遵照你所期待的去做，不代表他們「頑皮」。這可能是他們對焦慮、恐懼、憂傷、沉悶、挫敗，或對事態發展缺乏了解的自然反應。如果孩子的行為表現未符合你的期望，嘗試了解其行為背後所隱含的感受。

6 通過言語和行動，讓孩子感受到他們受到愛護，而他們的心聲也受到重視。

7 和孩子一起編制簡單的日程表，讓彼此知道每日或每星期要做的事情。

● 嘗試讓家中每個孩子輪流選擇活動，例如想想一家人可以玩樂的事情，包括：

- 一起做運動，散步
- 一起玩遊戲
- 一起唱歌、跳舞、講故事和看書
- 一起做家务
- 一起學新事物
- 一起放鬆



聽聽兒童的心聲

了解孩子的想法和感受 (上)

家長須知

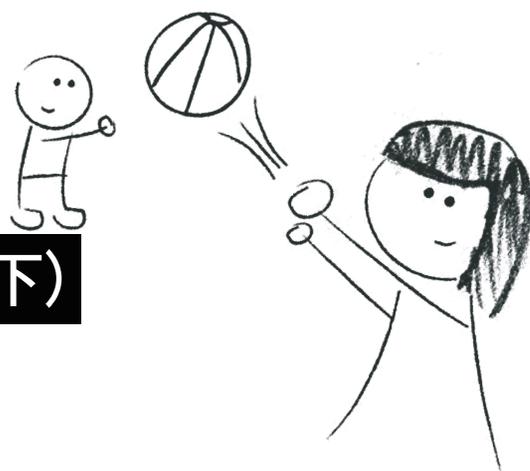
幼兒

- 1 當你無所適從時，寶寶也就更難安定下來。
 - 如果寶寶在哭鬧或表現不開心時，看看他們是否肚餓了，抑或想要睡覺，還是身體不適，並且適時及正確地回應他們的需要。
- 2 撫摸和擁抱寶寶，和他們交談和玩耍，讓他們感到安全和受到愛護。
 - 用一些有趣的方式，例如唱歌、玩樂、講故事、交談和聆聽，安撫寶寶，同時培養寶寶的語言能力。
- 3 寶寶需要一個玩耍和探索的空間。
 - 提供一個安全環境（沒有容易引致受傷的物件），讓寶寶可以自由地玩耍及探索。



聽聽兒童的心聲

了解孩子的想法和感受 (下)

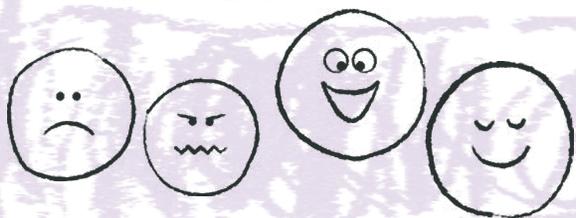


家長須知

兒童

1 兒童表達感受及憂慮的方式與成人不同，他們很難用言語確切說明，所以他們的行為會不一樣。

- a 幫助孩子說出感受，鼓勵他們用簡單的字詞表達，如「難過、生氣、興奮、開心、擔心…等等」
- b 確保孩子明白他們所有感受都是正常的，無論感到憂慮、難過，或是開心都是可以的。



- c 有些孩子感到害怕的時候，會願意說出來，也有孩子覺得不安而不願多提。有些孩子不會即時作出反應，但之後才說出來。細心留意孩子，了解甚麼會對孩子最好。
- d 和孩子一同繪畫和寫故事，讓他們抒發感受和各種不同的情緒。
- e 細心留意孩子的肢體語言。如果他們不想傾談，不要強迫他們。但當孩子提問時，要做好回答的準備，而且答案要簡單易明。

2 孩子需要被安撫。

- 花點時間抱抱孩子，讓他們知道情況會有好轉。

3 首先問孩子知道些甚麼。告知他們事件的基本資訊，並釐清誤解，也談談我們可以怎樣保護自己。

- 讓孩子知道病毒有害，也改變了我們的生活，但我們可以採取簡單措施保護自己。

青少年

1 青少年因為不太意識到自己行為所帶來的後果，而承擔更多風險。

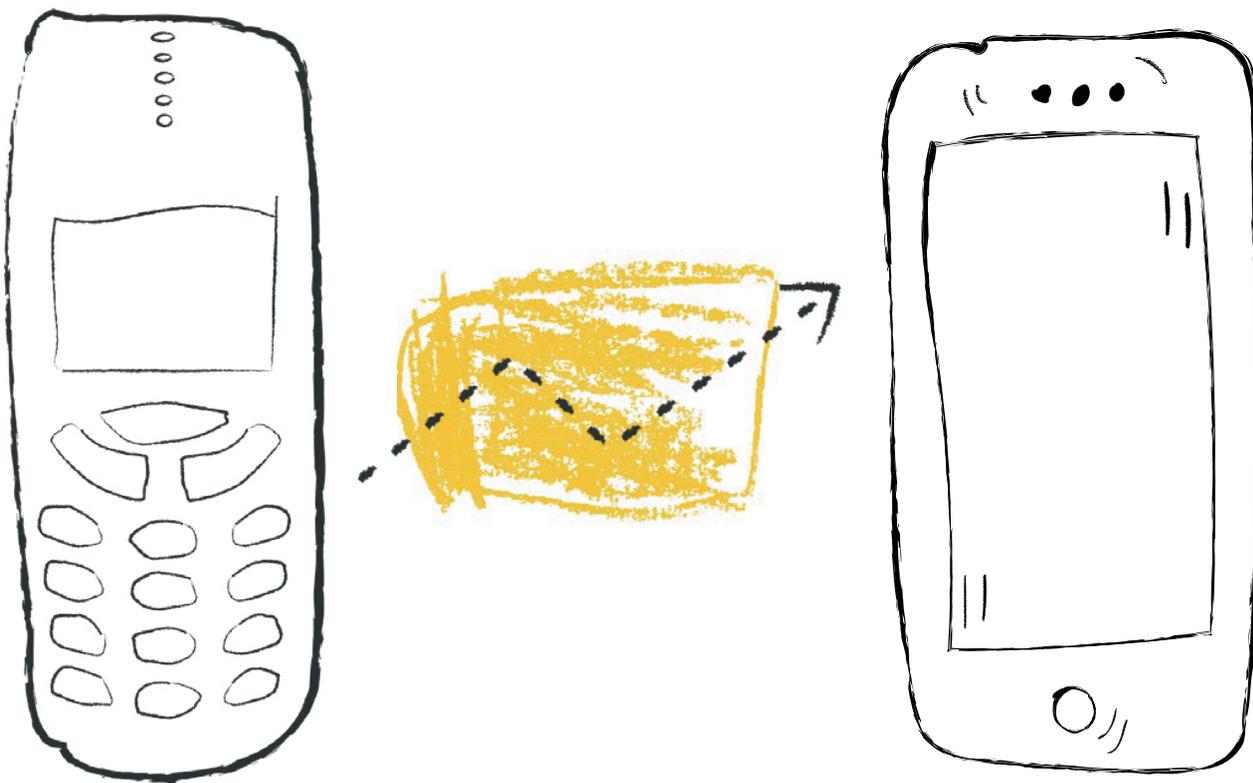
2 他們可能會因為不能和朋友見面，或不能按原定計劃參加活動，及不明白社交帶來的風險，而感到沮喪。

3 以耐心及堅定的態度，保護青少年的安全。

4 要明白青少年可能也感到憂慮，但他們不一定說出來。

5 即使是談及困難的話題，也要保持誠實，並不要害怕向家裡的青少年坦承你也有不知道的事情。

求助錦囊



- 1 在這個時期，家庭關係會變得緊張，不要害怕跟別人談及自己的掙扎，我們都可以互相幫助。嘗試聯絡朋友、家人和你所信賴的人以尋求支援。
- 2 如你或你的孩子遇到緊急危險情況時，知道該如何尋求協助。
- 3 即使不能與家人朋友面對面相見，但不代表你是孤單的。嘗試尋找一些途徑能讓你安全地和你所關心的人聯絡。
 - 例如：通電話、見面、繪畫、寫信
- 4 你和家人並不孤單。
- 5 如果可以的話，以創意方式讓孩子與家人和朋友保持連繫。這可以讓大家都覺得即使在艱難時期，依然可以如常過活。

- 防止虐待兒童會 - 求助及親子支援熱線：2755 1122
- 東華三院 - 親子熱線：2770 2262
- 家福關懷專線：2342 3110
- Open喻 (OpenUp) - 24小時網上情緒支援平台：www.openup.hk

健康小貼士

1

新型冠狀病毒患者通常會發高燒及出現乾咳，如果你或家人有任何癥狀，請依照公共衛生建議作進一步處理。



2

洗手20秒



3

咳嗽和打噴嚏時
以手肘遮蓋



4

保持社交距離



5

依照政府的外
出及聚集指示，
進行日常社交

更多資訊及聯絡方法

● 電郵

hk.program@savethechildren.org

● 電話

2122 5640

● 網址

<https://savethechildren.org.hk/what-we-do/our-work-in-hong-kong/heart-to-heart-programme/>



Save the Children
救助兒童會

救助兒童會與世界各地的兒童及青少年攜手合作。本會推出為家長/照顧者而設的「從心所育」計劃（正面管教在每天），以及針對兒童與青少年（開心成長在每天）的保護兒童教育項目，旨在通過促進溝通、保障兒童安全，及幫助家長/照顧者明白兒童成長需要，建立更好的親子關係。

這裡提供了一些有用建議。如果你對個人或家人的安全感到憂慮，請主動尋求協助。