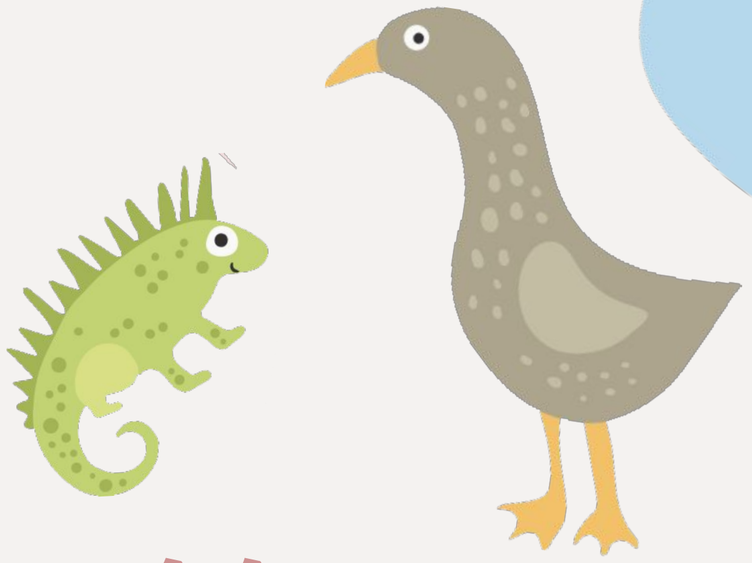
培基小學
抗「逆」輔導資訊

正向人際關係篇(1):親子在家活動



只供培基小學師生使用 請勿轉載

停課期間，孩子整天留在家中，
父母也可以花點心思，透過小遊戲，與
孩子一同享受愉快的相處時光。

和孩子遊戲原則

1

不要限制孩子的玩法

每個孩子對不同的玩具也有不同的玩法和理解，家長可以鼓勵孩子先自由探索一下對玩具的玩法，而非限制孩子，或要求孩子按自己既定的特定方式去玩。

2

多鼓勵他們嘗試

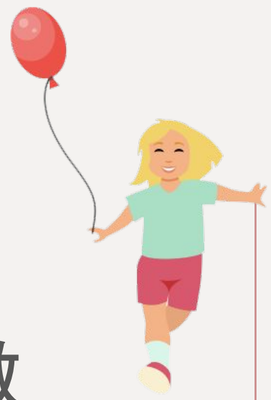
當孩子在嘗試有挑戰性的遊戲時，家長可以在旁加以鼓勵和支持，並非馬上提供解決方法，讓孩子靠自己的判斷嘗試。同時，家長亦可協助孩子解決問題，例如鼓勵他們多角度思考，以及鼓勵他們繼續嘗試。

3

多讚賞

兒童能透過觀察別人、模仿學習、認同和反思來發展其良好社交行為。當兒童在玩遊戲時表現良好社交行為時，能得到家長清楚描述的讚許和回應，他們便可明瞭到自己的優點並加以鞏固。

和孩子遊戲原則



4

語言刺激

家長與孩子進行遊戲時，可以嘗試觀察他們在玩的過程出現的情緒，並告訴他們，例如當他找到玩具時對他說「啊！你找到了，你很開心呀。」他用力去打不倒翁時，對他說:「啊！你很惱怒啊。」家長對孩子的關注，描述他的感受，令孩子感受到家長明白他、了解他、愛他

5

積極投入

家長除了觀察、陪外，亦可以積極投入遊戲，讓孩子感受到你是和他一同參與，讓他感到你對他的愛，這樣才能增進親子關係。

6

切忌「不能」

家長在與孩子進行遊戲時，很容易說出一句「不要這樣玩」、「不能那麼做」的指責。除非面對即時的危險，否則家長可以先容讓孩子有自己的玩法，不要勉強孩子改變，不妨抱著一份童心和孩子共玩。

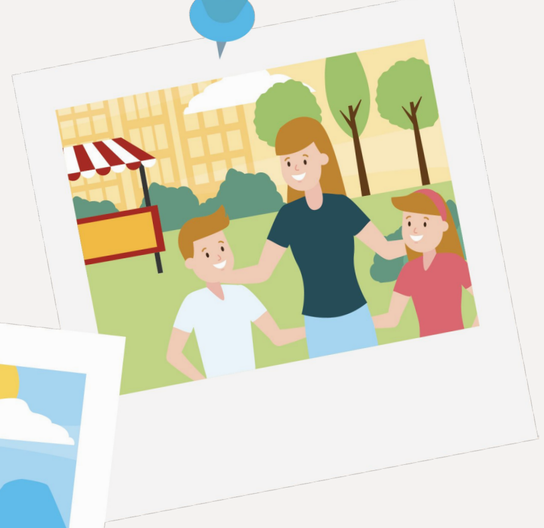
和孩子遊戲原則

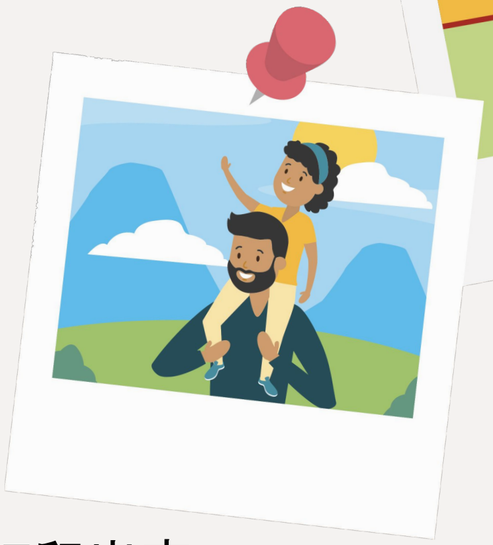
7

讓孩子主導

陪伴孩子遊戲時，家長可以成為參與者或觀眾，讓孩子主導遊戲。在遊戲中，例如在角色扮演中，父母可以觀察和傾聽，避免過多的批評與指導，讓孩子充分發揮其想像力。

四個
在家親子小活動





活動一

美好時光

玩法：

邀請孩子一起翻看舊照片，選出一些並打印出來，

或在電腦製作相簿。

目的：

回憶開心的往事，增加親子合作。

活動二

清心觀察

活動一：吹泡泡

玩法：利用肥皂泡，教導孩子用力地深呼吸，慢慢地吹出連串泡泡。期間家長可鼓勵孩子細心留意每個泡泡如何形成、飄浮的動態等。最後亦可把看到的不同形態畫下來。

活動二：試食遊戲

玩法：先用眼罩蒙上孩子的眼睛，讓他試吃體積較小的食物，如葡萄乾或餅乾。試食前提示孩子要慢慢品嚐，並鼓勵他們分享想法和感覺。在進食時，請關掉會干擾孩子的事物，例如電視等。

目的：學習細心留意身邊的事物，常存感恩的心。

活動三

最佳拍檔

玩法：

親子在畫紙/布袋上輪流繪畫不同的圖案，在繪畫期間雙方不能說話，只能用眼神和畫畫交流。完成後，可以彼此交流製作過程中的想法和感受。

目的：

發揮創意，提升親子之間的默契和溝通。

活動四

BINGO

玩法:

預備一套卡牌，先把卡牌洗勻，然後逐張牌放在桌上。

大家先用5分鐘記著卡上的圖案和位置，然後把卡牌翻轉。

每人輪流揭牌，每次揭兩張，把相同的配對起來，

直到所有牌完成配對。

建議:

家長可以與孩子訂立配對卡牌的原則，例如相同的數字，

或相同的圖案等。

目的:提升專注力。

以上的分享只是一部分的例子，鼓勵家長以及孩子也可以發揮創意，多花心思，一同創造美好的時光。

參考資料：

DAISY CHOW 心理學家鄒凱詩的FACEBOOK專頁