

家長

# 小錦囊

1 定立目標

3 溝通互動

2 生活規劃

4 強壯心靈



學生面對學業常感壓力，以下幾個小貼士，協助家長幫助子女於學習路途上養成良好習慣，與你同行。

## 定立目標

- 與子女分享討論，發掘興趣，一同訂立學習的目標。
- 目標宜清晰可行，鼓勵成長，避免過高期望。
- 定期回顧進度，表達欣賞。
- 如有實踐困難，家長可表達了解及支持；並發掘子女資源，鼓勵正面處理。
- 家長以身作則，努力完成自己訂立的目標。

## 生活規劃

- 了解子女的興趣及能力，討論新階段的學習及成長需要，一同訂立活動的優先次序。
- 平衡身心靈的成長需要，平衡學習、社交、玩樂及休息的時間。
- 引導子女按活動優次，建立日常時間表。
- 鼓勵實踐計劃。
- 保持彈性，適時調整。

## 溝通互動

- 安排家庭相聚時間，以愛維繫家庭。
- 珍惜子女的獨立性，不與他人比較。
- 家長可多聆聽子女心聲，了解其需要。
- 嘗試不同話題，多角度溝通。
- 與學校保持聯繫，支援子女學習需要。

## 強壯心靈

- 引導子女分享感受，鼓勵以合宜方法表達負面情緒。
- 協助子女了解個人的強弱項，發展所長，接納限制。
- 欣賞及接納自己與他人的異同，愛己亦愛人。
- 家長保持良好的自我照顧，強壯身心靈。
- 家長避免讓工作影響家庭互動。