

家長錦囊

深培中學家長日

子女班別：_____

子女姓名：_____

子女與家長的關係：☐媽媽 ☐爸爸 ☐其他:_____

各位親愛的家長：

學校的老師和家長都是孩子的培育者，我們都和大家一樣緊張孩子的學習成果；然而，我們更關心孩子的學習過程及全人發展，希望大家可以陪伴和支持子女，一起面對人生的高低起伏，協助他們不斷求進！

家長任務（一）：調整心情陪伴子女共同面對「成績表」

家長要先調整自己的期望及情緒，這不是我們大人的成績表，而是孩子學習和成長的歷程。家長是孩子的支持者和陪伴者，我們不能被孩子的成績影響個人的情緒，反而要冷靜及以平常心面對。

家長任務（二）：陪子女共同面對高低起伏

1. 假如子女考獲如期成績 / 表現理想.....

請具體肯定及讚賞你的子女，將成功及進步歸因子女曾經的「付出」及「努力」，例如：

- 我見你今次考試準備比以前充足 (如：有編排溫習時間表、作息定時)，所以成績有明顯進步！
- 我見你 XX 科搵到有效的溫習有法（如：有做溫習筆記 / 練習、唔識會主動求助），所以成績好好，希望你其他科都可以借用呢 d 方法學習，我相信你都可以做得好！
- 我覺得你真係成熟咗，喺考試期間克制自己用手機/打機時間，溫習時又專心，見到你有自律的表現，我都好欣慰！希望你繼續努力！
- 我好欣賞你今個學期的積極態度，面對考試，見到你的堅毅，又頂得順讀書的壓力，我真心覺得你好叻！

回家和子女構思一項活動，好好慶祝一番！



假如子女成績未如理想，如何陪伴子女面對沮喪？

4 步曲：

1. 關注子女的情緒 (如: 你會否擔心自己的表現及成績? 有無覺得有壓力?)
2. 先肯定子女在「過程」中的付出及小小進步、尋找「結果」中的亮點，例如：
 - 我知道你都有努力過，暫時未做得好，可能只係未掌握到方法，而家仲有時間，要相信仲可以進步的!
 - 我見你 xxx 科都 OK，唔好覺得全部科都唔得！
3. 理解子女的學習困難，例如：
 - D 英文係咪好難? 駛唔駛搵補習幫吓你?
 - 學校話有自願留校溫習，你會否考慮搵埋同學仔一齊留校溫習? 唔識可以問老師?
 - 係咪覺得好難入腦? 可能要早 d 瞓，等個人狀態好 d 又會醒 d!
 - 溫習時會否好難集中精神? 會否去自修室 / 返學校溫習會好 d?
4. 表示支持和給予鼓勵，例如：
 - 阿媽 / 阿爸知你擔心，考成點都好，我哋知你盡咗力，我哋一齊再睇吓點改進囉！
 - 想哭就哭！唔駛忍住！我知你唔開心 / 難受 / 辛苦！慢慢嚟，我哋永遠支持你架！
 - 你有咩想我哋幫手，隨時搵我哋傾，我哋幾時都可以聽你分享！
 - 我知你付出過，但有時未必可以一步到位，我相信試咗方法就會有進步！我撐你呀！
 - 我相信你用心，盡力，下次考試一定有進步！

給作為家長的您，一點點的鼓勵：

「家長若能陪伴子女順利完成成長任務，成為獨立成熟、自律自信的成年人。當子女成長，他們對昔日年少輕狂，父母仍然陪伴左右，默默承受、不離不棄之恩，自會銘記於心。」

(伍詠光和葉玉珮，2023，P. 20)

《當子女說你好煩——與青少年溝通的技法和心法（2 版）》。突破出版社，2023 年。

