家長如何協助子女面對壓力及迎接新挑戰

戴瑩姑娘

戴瑩姑娘

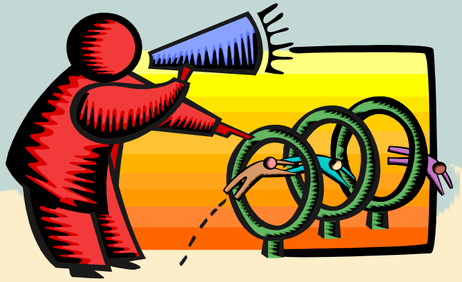
星期一、二、五: 上午8時30分至下午5時
星期三、四: 上午7時45分至下午4時45分

馬麗華姑娘

星期三: 上午7時45分至下午3時45分
星期一、二、四、五: 上午7時45分至下午4時45分

學校社工 (東華三院學生輔導服務)
學校電話：2694 9272　　地點：社工室(2/F)

小六學生學習現況



對自己的期望

父母期望

學習散漫

欠功課

緊張擔心

積極預備

同學間之比較

何謂壓力？

壓力是...

點解日日都做功課做到十一二點?

假期咁快過，真係乜都無做過!!

呈分試就快殺到，無時間讀書啦!!!

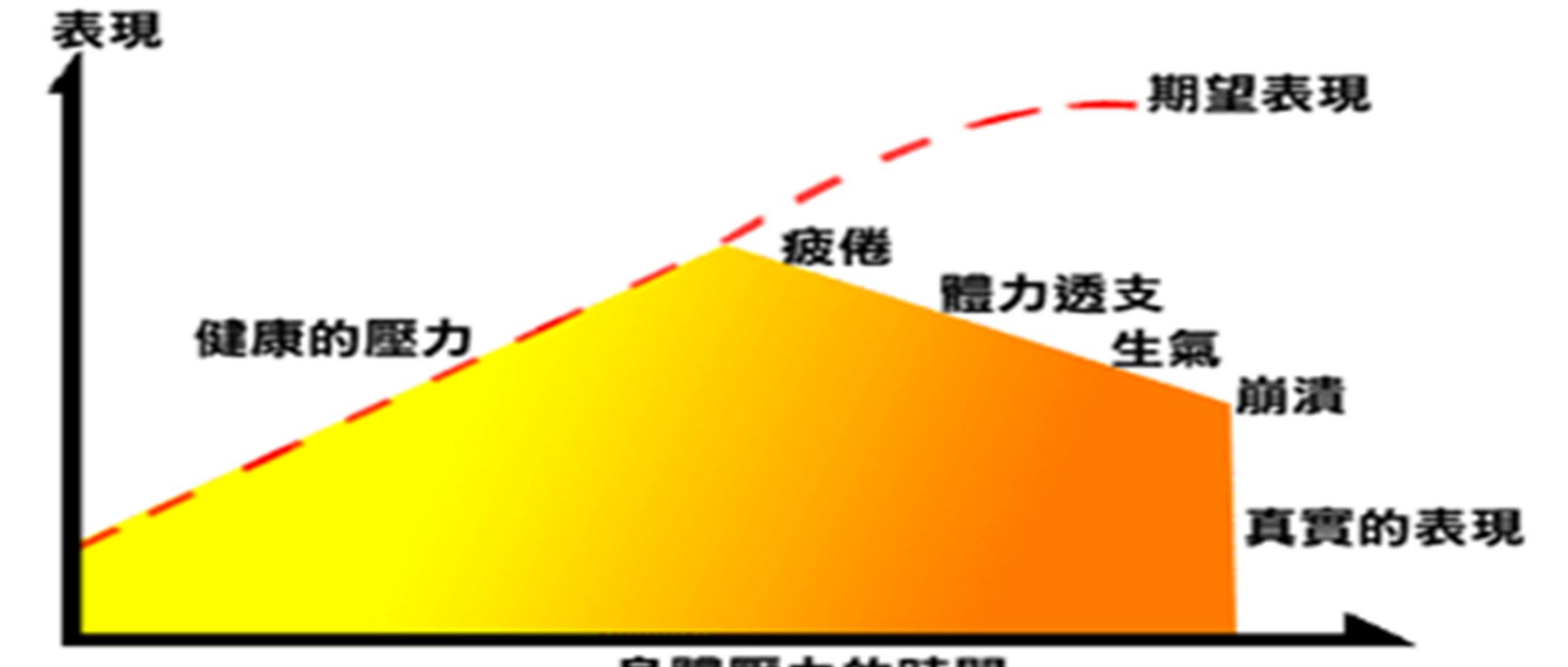
望住過鐘，眼光光到天光

有壓力一定是壞的？

好壓力(Eustress) Vs 壞壓力(Distress)

- 警覺
- 保護自己
- 做好準備
- 更有成功感

- 過份焦慮
- 影響表現
- 影響日常功能



壓力的表現方式
頭痛
耳鳴
失眠
心悸
胃脹
便秘
盜汗
注意力不集中
頸肩酸痛
四肢無力
手腳冰冷
咬指甲
雙手交握胸前
搓揉雙手
多話
坐立不安
聳肩
雙眼無神
駝背
踮腳尖
踩步
身體影響
行爲外觀
壓力
心靈深處
無力感
倦怠
擔憂
想自殺
性急
太有責任感
心情七上八下
要求完美
沒有值得高興的
怕死

減壓金字塔

保持社交活動
SOCIAL SUPPORT
呼吸放鬆練習
RELAXATION BREATHING
靜觀練習
MINDFULNESS
聽音樂
LISTEN TO MUSIC
正面思考
POSITIVE THINKING
放假或有空閒的時候，適時的外出旅行郊遊，看場電影、看本滋養心靈的書、聽一場音樂會，偶爾給自己放個假，讓自己有快樂休閒的權利！
休閒
身心放鬆
忙碌的生活當中，有沒有放鬆自己的管道呢？不論是冥想、打坐、聽音樂、瑜珈，找到一個能讓自己身心放鬆的方式，跟自己好好相處，回歸平靜…
規律運動
除了體育課之外，培養規律的運動習慣，保持體能，更能讓身材更漂亮喔
做運動
均衡的營養
吃飽吃巧讓你體力充沛、氣色紅潤、心情愉悅，更有精神去面對挑戰！
均衡飲食
充足的睡眠
除了用功唸書之外，正在成長茁壯的你，每天至少需要七小時的睡眠，並且盡量在晚上十一點前就寢喔！
良好睡眠習慣

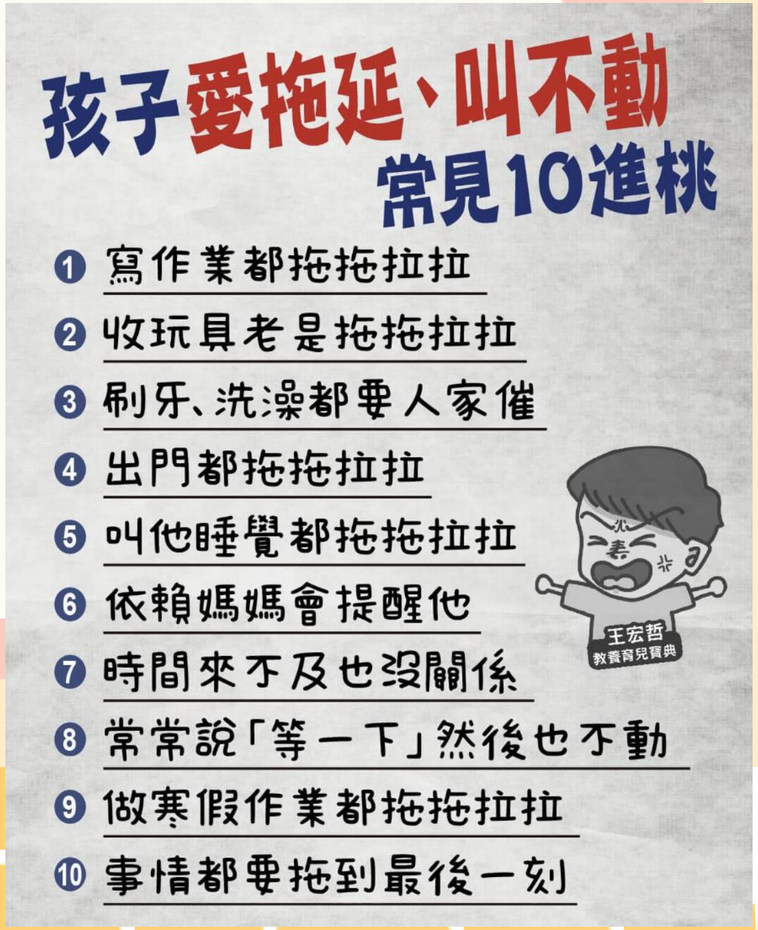
「靜觀」就是靜心觀察生活每一刻，觀察自己身體的感受和情緒，不批判，簡單、客觀地知道並接受就可以了。

最大的敵人

Procrastination

拖延

拖延，不是時間管理出了問題或懶
，而是內心的死懼在搗蛋



拖延的種類

你是哪一類型的拖延者？
害怕失敗型
「我怕自己做得不夠好？」
害怕成功型
「我不夠格，也不配成功！」
拖
延
害怕親近型
「保持距離，我更自在。」
害怕分離型
「我不想一人獨自面對？」
反抗權威型
「我爲什麼要照他的意思做？」
超閱者
@TRANSCENDENT READER

常見的四大拖延因素

對成功的信心不足

任務令人反感

目標和報酬太過遙遠

難以自我約束

超閱者
@TRANSCENDENT READER

管理拖延的技巧

找出行爲目標

行爲目標的特徵：

- 可觀察
- 具體明確
- 可拆分成幾個步驟去完成的

開始就對了！先跨出一小步

問你自己的第一步是什麼？
第一步要是很簡單的小事。
例如：買筆記本、整理書桌

注意藉口

不要任由藉口擺佈，你可以轉變藉口。
例如：「我先睡個15分鐘」轉變成「我先做15分鐘再去睡覺」。

務實的時間觀

記錄你每天時間計畫表，追蹤進度，了解自己花了多少時間，那些時段可以利用

善用零碎時間

思考15分鐘，甚至更短時間內，可以先執行哪些步驟。

爲障礙和挫折做好心理準備

遇到障礙不是要放棄。可以嘗試從障礙中抽離，思考是否有其他事情可以先做。
例如：教授沒空與我討論論文撰寫，我可以先擬好論文大綱。

你期望子女中一時變成怎樣...?

- 喜愛上學，自動完成功課
- 第一次考試成績理想，
- 終期考試獲得全級10名內

- 開學初已常欠功課，成績不理想，偶然缺課，中一需留級，其後轉至band 3學校

- 第一次考試不理想，
  終期考試得到進步獎

- 第一次考試不理想，
  終期考試名次排行尾10

但現實中就如理想嗎?

升中後的轉變

功課量增加

與教師關係疏離

對異性產生興趣

學習模式不同

對新環境的恐懼

容易受朋輩影響

渴望獨立自主

重視自己的形象

情緒敏感

反叛行為

家長分享

1.時間管理 (如何執行?)

2.期望管理

3.訂立目標

4.好好休息

5.成功感

	中文	英文	數學	常識
10月26日		溫習英文U2 Vocab + Grammer 1		溫習6A第五課（閱讀一次）
10月27日	溫習第二課詞語 + 第一次成語	Verb Table 1-15		
10月28日	溫習第五課詞語 + 第二次成語 + 默第二課詞語	Verb Table 16-30		
10月29日	溫習第六課詞語，默第五課詞語 + 做第一次成語填充題	Verb Table 31-45 + U2 Grammer 2		溫習6A第一課（閱讀一次）
10月30日	溫習第一課詞語 + 默第六課詞語 + 做第二次成語填充題	Verb Table 46-60		
10月31日	溫習第三課詞語 + 默第一課詞語 + 溫習第三次成語			溫習6A第六課（閱讀一次）
11月1日	默第三課詞語+ 做第三次成語填充題	Verb Table 61-70 + 溫習英文U2 Vocab + Grammer 1		
11月2日		Verb Table 71-80	做補充十題	溫習6A第三課（連問答+寫常詞）
11月3日	默第二,五課詞語 + 做第一次成語填充題			溫習6A第四課（連問答+寫常詞）+ 6A 第三課錯誤常詞
11月4日	默第一，三課詞語 + 做第二次成語填充題		做補充十題	溫習6A第五課（連問答+寫常詞）+ 6A 第四課錯誤常詞
11月5日	溫習中文補充P.4-9 + 作業 第一 ，二 ,三 課		做補充十五題	溫習6A第六課（連問答+寫常詞）+ 6A 第五課錯誤常詞
11月6日	溫習中文補充P.10-15 + 作業 第五,六課		做補充十題	溫習6A第一課（連問答+寫常詞）+ 6A 第六課錯誤常詞
11月7日		溫習英文U1-2 Vocab + Grammer (Grammer book) + Workbook		溫習6A第二課（連問答+寫常詞）+ 6A第一課錯誤常詞
11月8日	溫習中文補充P.4-15 + 作業 第一 ，二 ,三,五,六課	溫習英文U3 Vocab + Grammer (Grammer book) + Workbook		
11月9日		Verb Table Exercise + Exercise	做補充十題	
11月10日	默第一,第二,第三課詞語 + 做第一次成語填充題		做補充十五題	
11月11日	默第五,第六課詞語 + 做第二次,第三次		做補充十五題	

1.培養習慣

2.只要踏出第一步，有心不怕遲

3.調節對子女的期望

4.讓子女主導，尊重子女的想法

5.建立子女的成功感

6.休息很重要! 幫助子女提升專注力

升中後家長可做甚麼？

聆聽鼓勵

- 多聆聽子女，支持他們渡過難關
- 多說鼓勵及安慰的話：「不要緊，盡力就可以。」

調節期望

- 不應給予太大壓力
- 先與子女達成共識，不要勉強

重整步伐

- 重新修改日程安排，以致作息平衡
- 再定立目標，迎向新挑戰
- 在生活上，應重拾以往的興趣，增加正面和成功經驗。這些活動能夠建立自信及積極的生活，更能令子女有信心去面對困難。

尋求幫助

- 假如子女出現焦慮抑鬱的徵狀已經維持了一段時間，在提供協助下仍未能緩解，家長要考慮盡早尋求學校社工或專業人士的幫助。

明白子女的需要

1. 與成人緊密的情感依附，為他們建立對世界的安全感
2. 由成人給予讚賞、肯定和鼓勵，以建立自尊感

謝謝

@scw

問卷QR CODE