

親子遊戲與相處之道 家長講座

薈色園主辦可銘學校

明愛天水圍綜合家庭服務中心
鄒樂心姑娘
24/10/2018

兒童睡眠與遊戲小統計

- 你子女每日睡眠時間
 - 少於7小時
 - 7-8小時
 - 9-10小時
 - 10小時以上
- 你子女每日遊戲時間
 - 完全沒有
 - 少於30分鐘
 - 1小時
 - 多於1小時



專家是怎樣建議的？

- 每日應至少有一小時遊戲時間(聯合國兒童基金 (UNICEF))
- 每日應睡9至11小時(美國全國睡眠基金會)

香港情況：(基督教女青年會 2017年調查)

- 99%的小學生完全沒有遊戲時間
- 24%的學童每日遊戲少於一小時
- 7%的小學生每日睡眠時間少於6小時
- 45%則只睡7至8小時

睡眠的重要性

睡眠不足會導致

- 學習力差
- 專注力不足
- 易發脾氣
- 記憶差
- 影響身高
- 易發胖
- 快樂指數低

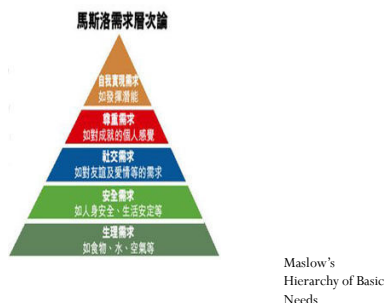
資料來源：衛生防護中心

遊戲的重要性

- 遊戲是孩子最單純的「語言」
- 引發好奇心及探索精神
- 表達與溝通
- 情緒調節
- 處理內在問題
- 增進親子關係

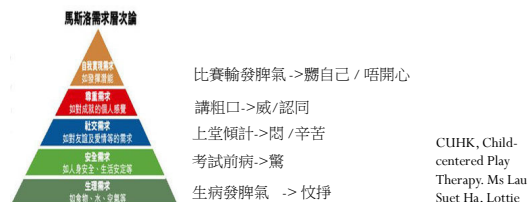
理解篇

認識孩子的需要



不被滿足的基本需要

- 每個孩子都努力滿足基本需要，但若基本的需求不能被滿足，孩子們便會用「其他」方法滿足其需要。
- 例如：



小組討論： 行為背後的需要

讀四年班的嘉嘉是家中的大女兒。她是一個很「乖」的女孩，經常幫助媽媽照顧弟妹，自動溫習做功課。但升上小一後間中默書不能滿分便會十分生氣。玩遊戲輸了也會失落一整天。父母平日已對嘉嘉讚口不絕，從沒要求她成績，父母也不知道為什麼嘉嘉會這樣。



增進關係篇

家長在遊戲中的角色

- 不參與者
- 旁觀者
- 管理者
- 共同遊戲者
- 指導者
- 領導者

親子特別遊戲時間

- 仿效「兒童為本遊戲治療」，每日20-30分鐘作「特別遊戲時間」
- 父母將注意力全盤放在孩子身上，增進親子關係
- 讓孩子做主
- 積極聆聽，父母完全跟隨孩子主導
- 並非獎勵或懲罰
- 利用回應孩子的秘訣

親子對談秘訣

- 每日10分鐘
- 簡單語言
- 保持眼神接觸
- 耐心聆聽讓孩子暢所欲言
- 適量肢體語言
- 全心全意與孩子互動

如何回應孩子？

- 「你估下...」(避免表達不知道)
- 小朋友：你估下我默書幾多分(面帶笑容)？
- 家長：似乎你做到自己的目標嗎...
- 「點解...」(不用直接解答)
- 小朋友：點解有架(玩具)車既？ 家長：你覺得架車好靚嗎 ...
- 小朋友(打開雪櫃)：點解有朱古力嘅？
- 「我考試唔合格...」
- 家長：係有點難，越高年班份卷就越難...你正在進步了

遊戲時間

夢想飛航

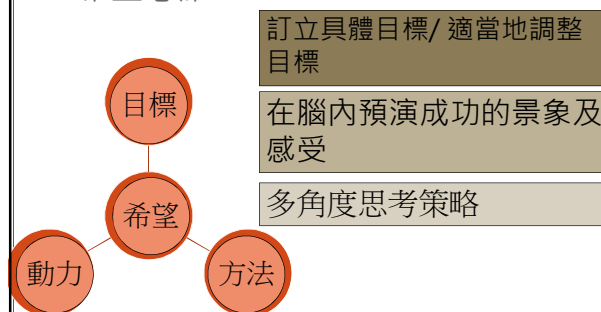
- 準備不同類型紙張(如報紙、餐紙、影印紙、面紙、海報紙等)
- 先讓孩子選擇紙張，再摺成飛機
- 讓孩子估計飛機飛行距離
- 家中各成員一起進行比賽
- 每人會有2次機會
- 以較準確者為勝出



摺飛機

- 先根據自己估計，揀選一種紙質的紙
- 根據以下範疇(工作、家庭、人際關係、個人成長、興趣、靈性、健康)的其中一個，寫上一個希望達成的目標
- 請用3分鐘時間摺一隻屬於你的紙飛機

希望思維



(Carr, 2004)

希望

- 希望感與抑鬱程度成負面關係；應付痛症的能力較佳；
- 高希望感的人，認為目標是富有挑戰性和意義；相反，低希望感的人，認為目標是帶來壓力的和需要逃避的。
- 擁有希望的人面對逆境時，會改變自己負面的想法，積極面對他們的人生

利用家中物資遊戲

- 膠樽保齡球遊戲
- 廁紙梅花椿遊戲



公園



球類遊戲

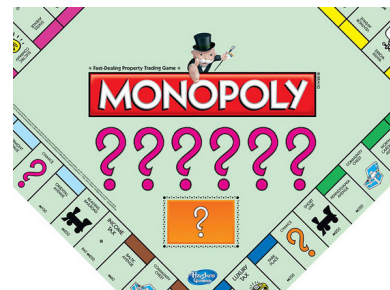
- 各式各樣的球類活動都是好的專注力訓練



Card Games / 桌遊



大富翁



親子伴讀

- 多圖少字繪本為主
- 家長投入，多加想像力
- 容許孩子發問
- 孩子可以對同一本書百看不厭
- 孩子不專心是正常的

繪本介紹



資料來源：

1. 羅騰石慈慧基金 慈慧幼苗網頁 <http://babyparent.org/>
2. ViuTV 超級奶爸2018年
3. <<不打不罵教出好孩子>>何基佑天窗出版社
4. <<愛子方程式>> 第四輯第六集 香港電台 1999年
5. CUHK, Child-centered Play Therapy. Ms Lau Suet Ha, Lottie
6. <<正向心理學積極人生計劃 研究報告暨實務手冊>> 香港城市大學、聖雅各福群會 2012

繪本：

1. <<我最喜歡媽媽了>>
2. <<嗶嗶嗶！爹地超人>>

聯絡我們

明愛天水圍綜合家庭服務中心
電話：2474 7312
天水圍天瑞邨瑞龍樓地下

