



孩子升小學了,父母擔心什麼?

- 升小前擔心升不到心儀的小學
- 升小後擔心適應不到新環境
- 擔心交不到朋友
- 擔心被欺負/欺負人
- 擔心學習不及人
- 擔心輸在起跑線
- 太害羞被動的擔心
- 太大膽好動的更擔心
- 總之就是擔心……





贏習慣

- •作息
- 運動
- 閱讀
- •遊戲
- 自理
- 家務













新聞

唔夠瞓會變

只瞓一個鐘以下

體重可增加







不吃气料餐

會變笨還會變胖》

晤食早餐記性差?

身體發炎

望 增心臟病風險



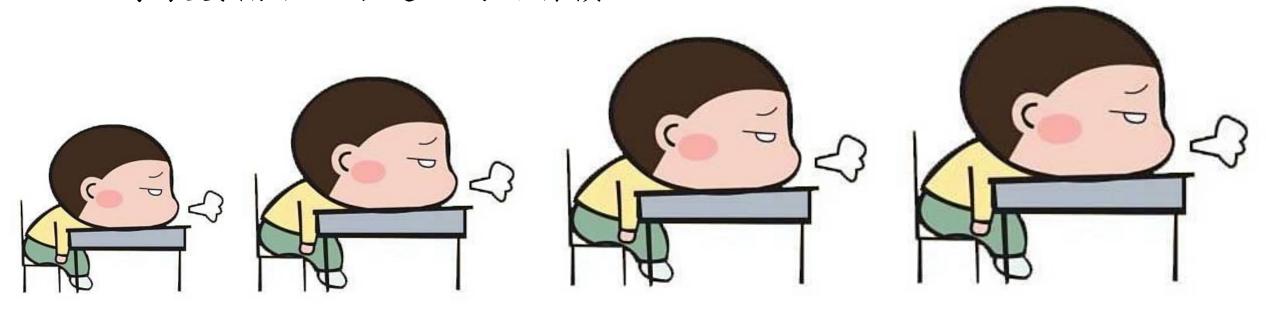
容易肥?

學早餐食乜好

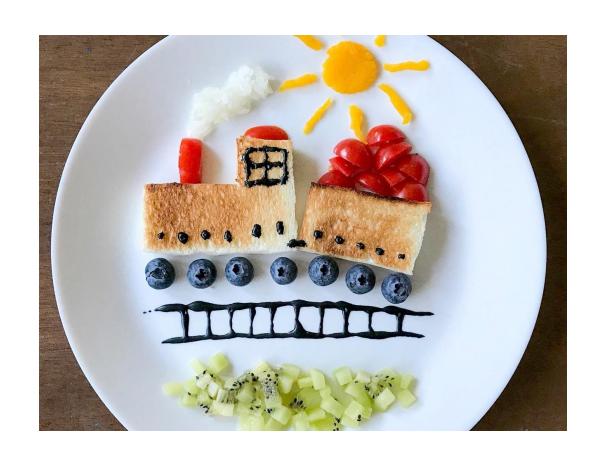


早睡早起精神好

- •晚餐早點吃,吃得清淡點
- 睡前進行靜態活動,避免接觸電子產品
- 小朋友睡眠不足會影響學習能力、專注力和記憶力,早睡早起是家長要協助孩子建立的好習慣。



起得早,早餐也要吃得好





愈動愈快樂,愈動愈聰明

好處一:運動提升學習力

好處二:運動培養品格

好處三:運動幫助好情緒

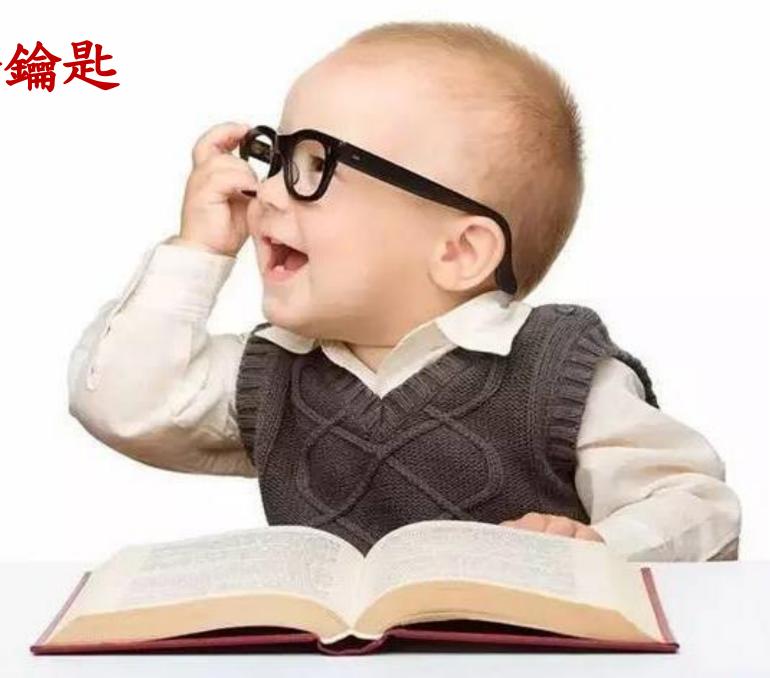


心靈健康



閱讀是學習的金鑰匙

- 1. 開發智力
- 2. 提升詞彙量
- 3. 提升智慧量
- 4. 提高識字能力
- 5. 提升寫作能力
- 6. 體驗情緒
- 7. 培養品德
- 8. 開拓視野
- 9. 培養視覺素養
- 10. 培養想像力



製造閱讀的美好時光

- 1. 佈置閱讀角落
- 2. 親子閱讀時間
- 3. 讓孩子選喜愛的書
- 4. 習慣帶書出街
- 5. 以書為禮物



遊戲:勤有功,戲也有益

• 有利於智能、人格和能力的發展

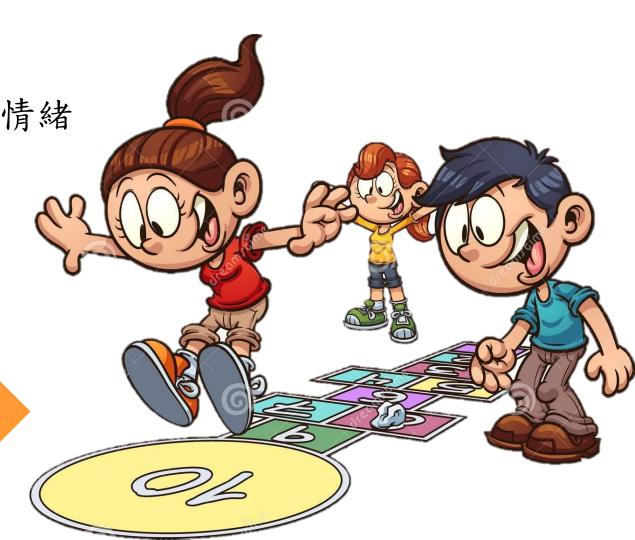
• 帶來愉悅的經驗,幫助兒童宣洩情緒

• 引發想像力和好奇心

• 學會守規和合群

• 達致全人發展

聯合國兒童基金會提出兒童每天最少有一小時自由遊戲時間



做家務

- 訓練自理
- 培養責任感
- 學會分擔和感恩
- 學會有條理
- 享受成就感











培養樂意承擔家務責任的孩子?

- 讓孩子對家庭有歸屬感
- 感覺到別人需要自己





贏態度

- •禮貌
- 友善
- 責任
- 面對挑戰
- •自信(自我肯定)
- 樂觀積極



孩子面對挑戰容易放棄怎麼辦?



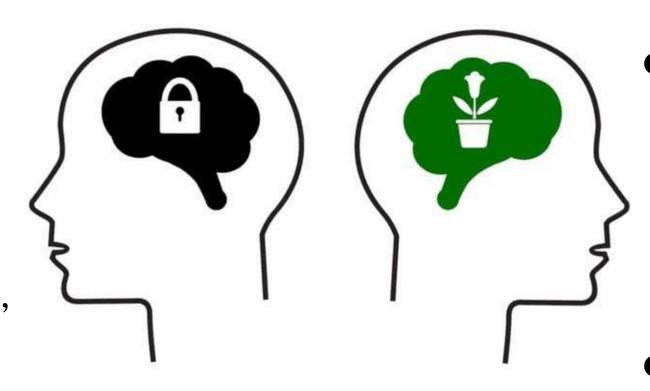
勇於面對挑戰

容易放棄和逃避

改變思維

固定心態

- ●人的智力是固 定不變的,能 力、才華是與 生俱來的。
- 成功來自天賦,努力是沒有作用的。



史丹福大學心理學家Carol Dweck

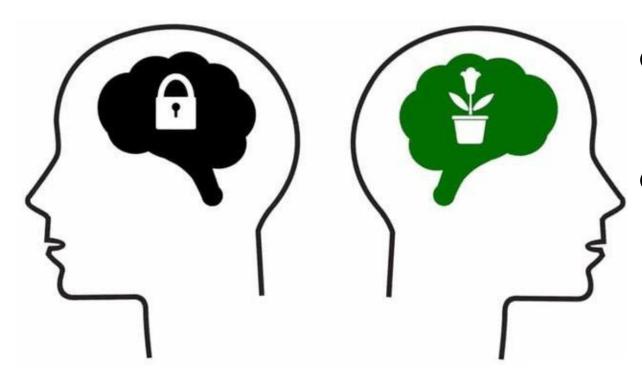
成長心態

- 人的智力、才基可以是後种智而成的與生俱來的區別不是最重要
- 成功來自努力,努力才是成功的關鍵。

改變思維

固定心態

- 挑戰/測試的結果就等於我的個人價值。
- 挑戰最好別太 難,要保證成 功才會做。



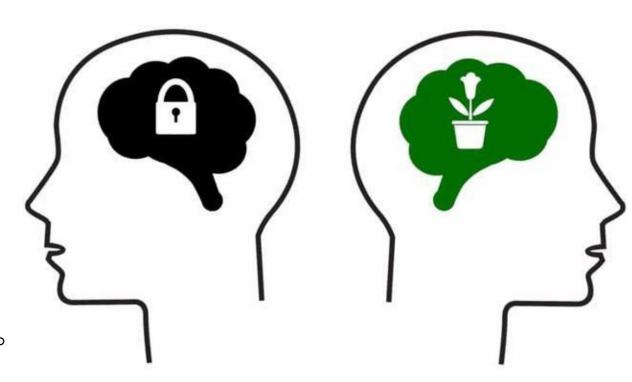
成長心態

- 挑戰/測試是幫助我提升的。
- 有挑戰才有意 思,因為挑戰 能帶來進步。

史丹福大學心理學家Carol Dweck

改變思維

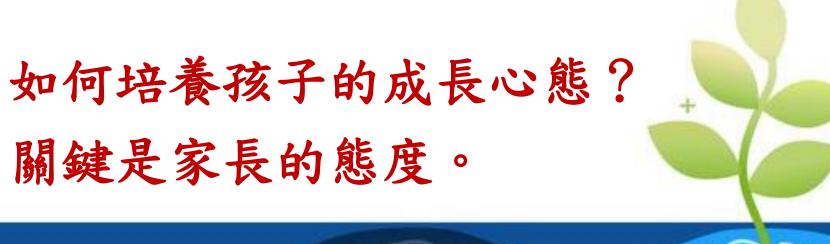
固定心態



史丹福大學心理學家Carol Dweck

成長心態

成長心態的人相 信可以通過努力 來發展能力,因 此有學習的欲望, 願意接受挑戰, 並接受挫折,相 信加倍努力就會 成功。





由學會讚賞開始

你真聰明! 你是天才! 你的頭腦太棒了!

我做得好是因為我聰明,如果做不好,就代表我不聰明了。當遇到難題或不會做的事時,我一定不會做,因為我擔心被人批評,更怕被認為是個不聰明的孩子。



改變讚賞的方法

你真努力,非常好! 哇!這件事非常難做,很難得你 願意接受挑戰!加油! 你花這麼多時間用心去做,爸爸 /媽媽真佩服你。

你的努力得到成果了,恭喜你啊!

多花點時間,下次一定會做得到 做得好的!



讚美孩子的5個技巧

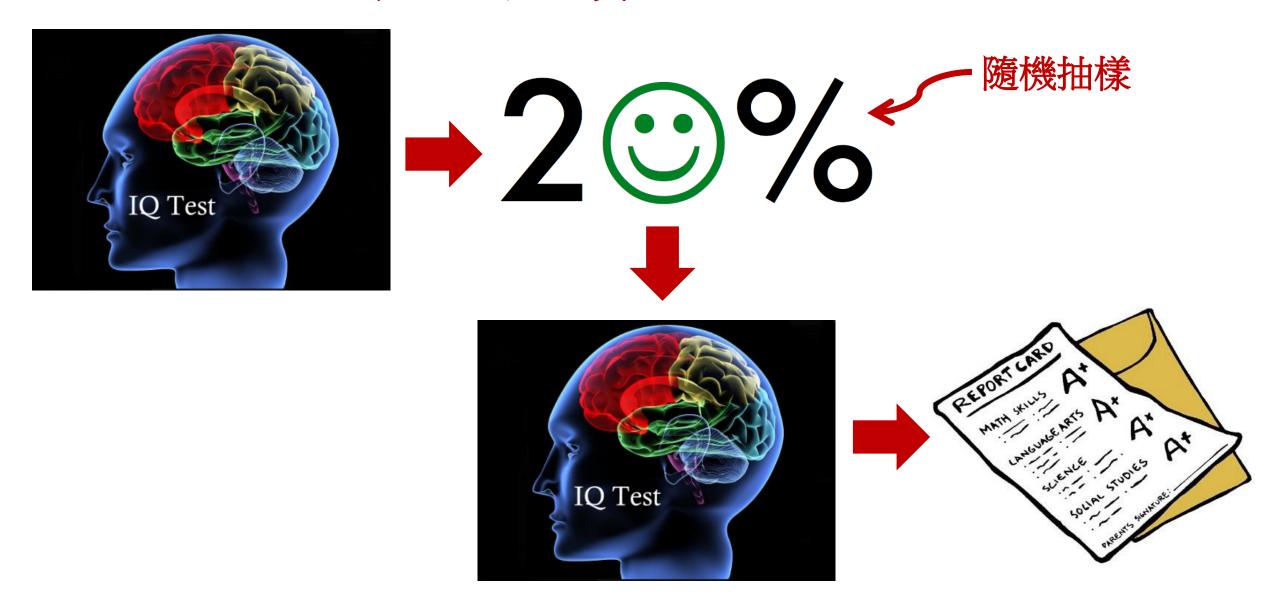
- 1. 欣賞孩子的努力和付出
- 2. 承認孩子的進步
- 3. 欣賞孩子有毅力和耐性
- 4. 讚賞孩子的正面態度
- 5. 表揚要具體





自信是向成功邁出的第一步

自證預言:羅伯特的實驗



自證預言:羅伯特的實驗

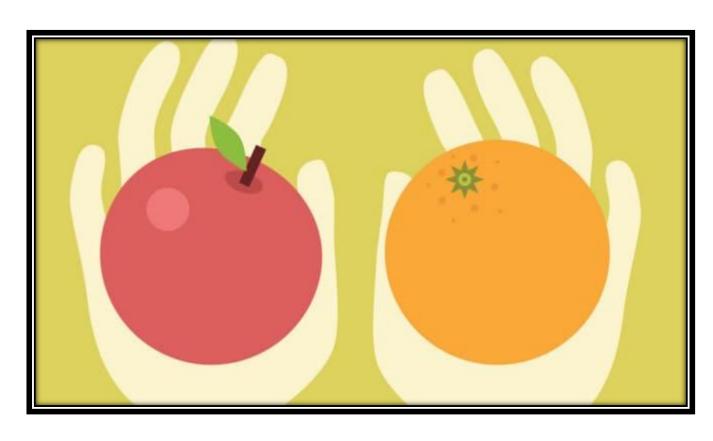
羅伯特得出結論,是老師們對「聰明學 生」的期望, 導致老師下意識地對這些 學生有較高要求和較多鼓勵。學生受到 老師的影響,變得更加自信好學,繼而 使自己的成績提高。學生成績的提高讓 老師更加相信他很聰明,周而復始,使 原本隨機抽取的學生真的變「聰明」了。

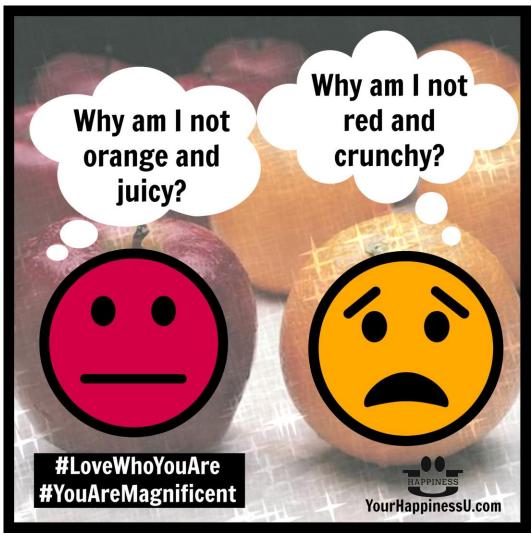


給孩子自我肯定的強大力量



不要拿自己的孩子和他人比較

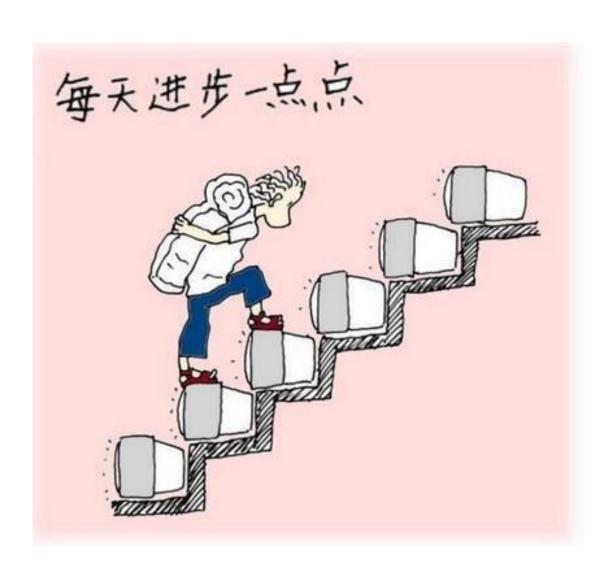




要比就跟自己比

- 今天的我比昨天好一點嗎?
- 為了明天做一個比今天更好的人, 我今天可以做些甚麼呢?

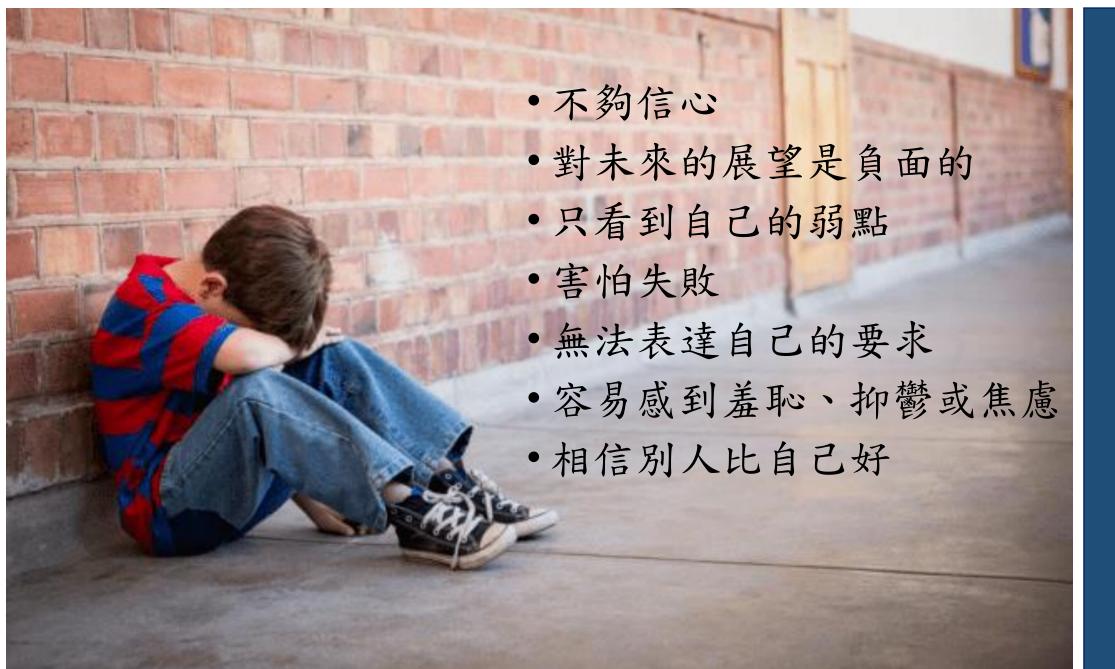






找肯定力高的 孩子





I CAN DO IT, I WILL DO IT



Cody R Waldrop

自我肯定力是重中之重

- 自我肯定力是正面人生的基礎,沒有它, 就很難達致自己的理想,更難成為一個 自己喜歡的自己。
- 培養孩子有足夠的自我肯定力,否則其 他努力也會徒勞無功。

孩子很難適應新環境怎麼辦?

- 孩子不能接受新環境表示他缺乏適應力。
- 現代社會,適應力可以說是最重要的能力之一。



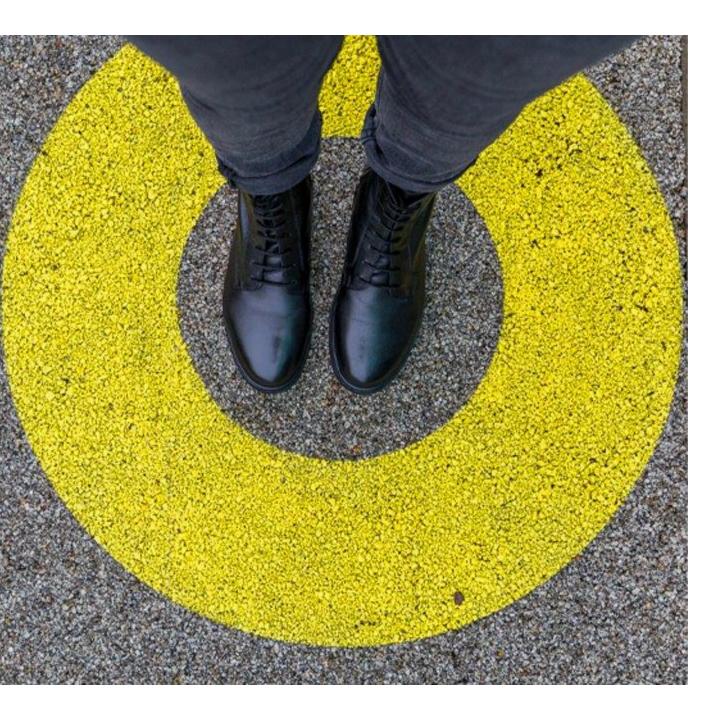


你是這樣的嗎?

- 為孩子安排極有規律的生活
- 每天按時做同樣的活動
- 預備孩子喜歡的食物
- 帶孩子去他喜歡的地方
- 做他喜歡的活動

.

意味著孩子不喜歡的。不習慣的都不會做



成不變的生活會降低





如果他們每天都過一模一樣的生活,吃差不多的食物,見相同的人,他們的偏好也會特別強,偏好強的人,適應力也會特別低。

除了吃飯、睡覺和上課時間之外,可以在生活中製造一點,小驚喜,令孩子經常有點意想不到。

製造驚喜,鼓勵好奇

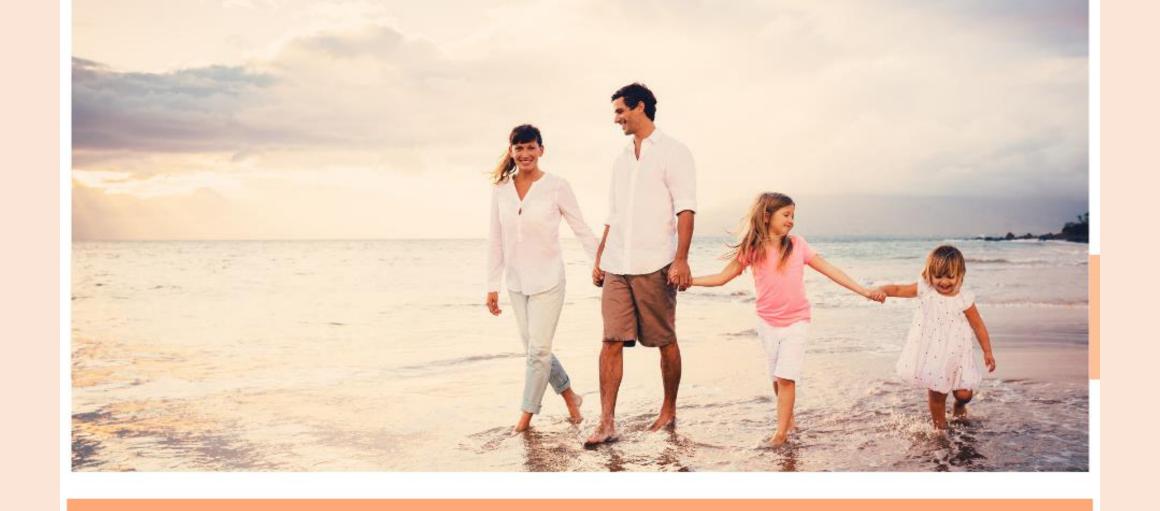
- 做點不一樣的菜式
- 安排不一樣的活動
- 去一個從未去過的地方
- 見不同的人
- 看不同類型的書
-



突破固定的舒適圈,孩子就會樂於嘗試不同的事物,面對不同的人和環境時,都能泰然自若。

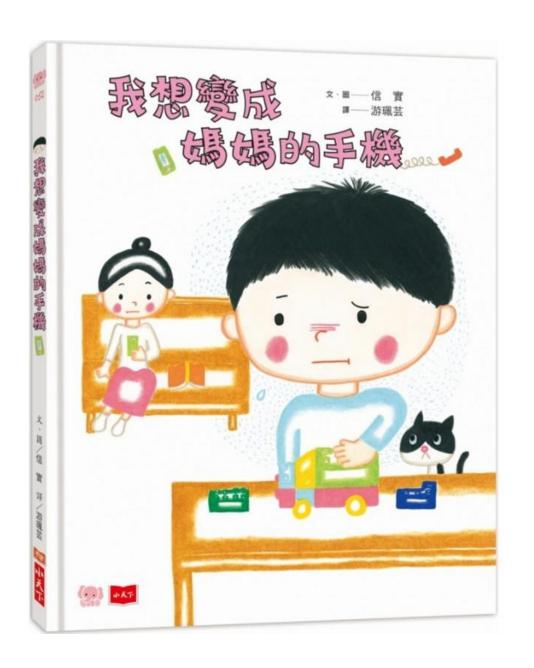






父母給孩子最美好的禮物是甚麼?

我想當媽媽的手機



父母給孩子最美好的禮物是甚麼?



