

《家長自由談》		
3A	馮諾恩 家長	多謝陳姑娘提供的小錦囊。現時做家長不同以前只可裝出威嚴的樣子，要有耐性和小朋友交心，一齊面對困難和挑戰。
	🌿學校回應：	隨著時代變遷，每天也有不同的新變化和各類爆炸性資訊，我們身處的環境和氣氛亦隨之而改變。活到老，學到老，大家一起加油吧！
4D	蔡曜駿 家長	其實孩子的負面情緒或壓力不是一朝一夕來的，很多時都是他們有不如意或不開心的事沒有即時疏導及排遣。所以我們應該從根源著手，習慣與孩子多些溝通，傾談及陪伴，即使只是每天的幾分鐘，引導他想想當日的感受也是好的。因為他們會知道有困難時，我可以找爸媽/家人傾訴，不會「收埋」自己。另外也要理解自己孩子的能力，例如升上小四後，家課排山倒海而來，如果家長只顧催促他們快點完成，而不明白其實他們有很多不明白的地方所以沒有動力去做，便令孩子增添了無形的壓力了！
	🌿學校回應：	欣賞家長能從孩子的角度出發，考慮他們心中的想法。親子關係的確需要時間慢慢經營和累積的，即使每天只有幾分鐘溝通時間，也能讓孩子感受到家長的陪伴和支持。
6C	陳子苗 家長	如孩子想哭便讓她哭，哭夠了便冷靜地問發生了甚麼事再加以開解，絕不會制止命令她停止哭泣，因哭泣也是一種發洩方法。
	🌿學校回應：	其實哭泣與微笑一樣，同樣是表達情緒的方式。提供一個適當的空間讓孩子表達，有助孩子舒發感受。
1C	鍾嘉澄 家長	小朋友有時未能完全表達自己，父母也是透過細心觀察其言行的不同，最重要是有耐心地去處理和小朋友傾談。
	🌿學校回應：	若孩子未能以言語表達自己的想法和感受，不妨試試鼓勵孩子以圖畫形式表達呢！於畫畫的過程中，家長更可以在旁詢問引導問題，從而促進孩子的表達。
1C	張庭熙 家長	面對孩子成長中的變化，確實往往令家長苦惱，但經面對住孩子的反叛期，發現其實應更早與其他家長交流湊仔經，吸取經驗，提早阻止問題發生是最好。
	🌿學校回應：	一人計短，二人計長，只要各位家長能集思廣益，分享自身的經驗和方法，可能會有更多新思維衝擊呢！同時也歡迎大家可以在家長自由談中分享，群策群力。
6B	許雋 家長	謝謝陳姑娘的分享！與孩子相處首先互相尊重和包容！我們平常都有談談心事，也把成人有些不開心的事或想法告訴他，希望他給一下建議和分析！因為這樣表示我們是一家人，所以他平時有甚麼開心和不開心都會習慣地告訴我們！有錯誤也會彼此主動承認和道歉！
	🌿學校回應：	身教重於言教，若然家長能以身作則，在犯錯時勇於承認及道歉，對於孩子而言是一個具影響力的榜樣。
1B	陳愷盈 家長	我的小朋友返學返得很開心，好多時候老師都送貼紙作獎勵。在ZOOM的時候，老師常常話我欣賞你，真的好好。
	🌿學校回應：	正面的欣賞說話和鼓勵行為，能強化孩子的好行為，同時有助孩子建立成功感和自信心，不妨多試！

1A	李頌恩 家長	小朋友的情緒往往是受大人的影響。而家長往往因工作、家庭，教兒育女上面對不少壓力。但大人釋放壓力，也未必是易事。
	📖學校回應：	正因為孩子與家長的情緒會互為影響，所以家長更要先面對和處理自身的狀態。現代不少家長同時身兼不同的角色，例如父母、夫婦、兒女、職員等等，相信當中累積的壓力也不少。建議家長可以偶爾靜下來，找一個屬於自己的“Me Time”，充電後再繼續出發。
4D	黃芷嵐 家長	開學到現在，經過四次英文默書。頭兩次阿女拿滿分，第三次阿女返來很不開心同我講得五十五分。當時聽了之後，我即刻安慰她，唔緊要啦！可能這次溫習得不夠充分。我相信你下次會考好的，努力加油！所以作為家長不妨多點鼓勵子女，或者精神的支持能使子女更加上進。
	📖學校回應：	當孩子面對成績欠佳，一方面會為自己表現失望，另一方面亦會擔心家長對他們感到失望或氣憤，確實百感交雜。失敗乃成功之母，最重要的是作出檢討和改善，期待下次能進步！
4A	韓穎瑤 家長	其實經過了這兩年疫情，小朋友的學習節奏始終不復當年，仍須努力改善，為人父母，當然希望她可以兼顧學業成績和身心健康。但事實往往要作出相應調整，父母慢慢地明白人各不同，不能強求。回想小朋友剛剛出生時，對她的期盼和祝福是身體健康，快樂渡過每一天，所以我也時常警惕自己勿太注重學業成績，要注重品德培養。
	📖學校回應：	謝謝家長真摯的分享。孩子能健康快樂地成長，看似是一件既簡單而又幸福的事，但確實是普天下父母的祝願。縱然現實有不同未知的試煉或標準，但願家長和孩子能繼續保持簡單，保持純真。
3C	林心柔 家長	謝謝陳姑娘的分享，在孩子有負面情緒出現時，我會把孩子帶到另一個空間，只剩我倆確保不會有外來因素影響我們的對話。再者如小朋友不停哭時，我會先用同理心，直接明白她的感受，把感受說出來，例如：「媽媽知道你好唔開心/好難受…」，再叫小朋友深呼吸，慢慢問她點解會出現負面的情緒。
	📖學校回應：	有時候孩子於面對負面情緒時，未必能一時三刻以言語表達自己的想法或感受，所以家長可以協助孩子整理或檢視，從而安撫孩子情緒。
4A	李宛澄 家長	為了深入了解自己女兒的內心世界，家中利用了紙盒，貼上6個不同的情緒，如：喜樂、生氣、傷心、焦慮、興奮及恐懼，創作「情緒骰」，讓女兒拋出不同的情緒詞彙，便要表達自己曾經喜樂或生氣的事情，加以輔導、彼此互相了解及提昇情緒管理於遊戲中！
	📖學校回應：	欣賞家長能以新穎有趣的方法吸引孩子學習表達，確實創意滿分！其實寓學習於娛樂，正正能提升孩子參與的動機。家長不妨發揮自己的想像力，設計屬於你和孩子的專屬方法吧！
2E	黃永發 家長	孩子每次有情緒時，我會選擇離開，讓他自己冷靜一下，過一會我再和他聊天，之後他自己會沒事。
	📖學校回應：	安排孩子獨處冷靜時，建議先確保環境安全，最好在家長視線範圍內，以確保能隨時留意孩子動向，作出適切回應。

1D	林逸 家長	社工陳姑娘您好!謝謝您和我們分享孩子的情緒和不同反應!我也明白要多體諒,鼓勵,讚賞的!但我也會讓孩子明白老師,家長和小朋友也有情緒和壓力的,讓孩子也有同理心。努力做好自己的責任和本份,這樣就可以一同減輕壓力了,而小兒也很樂意接受和努力改善!感謝天主!主佑平安!謝謝您!
	📖學校回應:	很高興看到孩子能接受意見並努力作出改善,同時欣賞家長你願意與孩子分享你的想法。有時候有家長擔心談及「負面情緒」或「壓力」等字眼,會令孩子帶來負面影響,但其實避而不談並不是一個好方法。反之,若家長提早向孩子作出教導,讓他們明白負面情緒和壓力是可以處理和解決的,這樣更有助孩子面對逆境和成長。
4E	林煒然 家長	每個孩子也有自己的情緒和學習壓力,想問如何解決不願意發表意見和抒發自己情緒的孩子?
	📖學校回應:	對於較被動的孩子,家長可以由淺入深,逐步讓孩子建立溝通和表達的習慣。建議家長可以每天抽一些時間與孩子對話,聊聊孩子喜歡的卡通和電視節目,讓孩子與家長逐漸建立正面關係,同時家長可以多分享自己的事,以身作則。當孩子遇到負面情緒時,家長可以多用引導問題,給予孩子表達的機會。無論孩子的想法是對是錯,我們也可讚賞孩子嘗試表達。但若孩子仍然堅拒表達,家長可給予孩子適當的空間,簡單地陪伴孩子畫畫、看圖書、散步等等,協助孩子舒緩情緒或減壓。待孩子冷靜後,再慢慢與孩子商討也未嘗不可。
5B	陳昊均 家長	莫說小朋友,大人在疫情中情緒未必能保持穩定,更反問自己是否有能力面對此疫情,願彼此能互相支持,互相依靠,共同一步步面對挑戰!
	📖學校回應:	家長的一舉一動是牽動孩子情緒的其中一要素,相反亦然,所以更認同家長與孩子需要互相支持、依靠、面對。
1E	胡沁潼 家長	孩子剛升小不久,明白需要父母陪伴學習,但孩子總依賴父母在旁才溫習,希望分享一下孩子自動自覺溫習的方法。
	📖學校回應:	初小學生正處於摸索階段,父母的扶持和引導均令孩子獲得安全感,所以孩子對父母感到依賴是正常的。若父母希望培養孩子自律和自學的習慣,可以嘗試從溫習模式著手。首先,建議家長可以與孩子建立固定的溫習步驟,起初可以與孩子一同進行,之後循序漸進讓孩子學習獨自處理某些步驟,父母定期檢視進度,讓孩子逐漸建立習慣。其次,家長可以了解孩子未能自學的困難,例如是否不懂得溫習的方法?容易受身邊事物影響?還是學習動機較低?只要對症下藥,想必事半功倍。
3B	陳泳心 家長	要洞察小孩在情緒上出現了問題其實並不容易。可能要待他們做出不良行為才能發現!所以學校和家長要好好溝通才能找出問題的所在。家校合作的確很重要。
	📖學校回應:	當遇到負面情緒,孩子的反應亦不盡相同。有些孩子可能會有明顯的行為表現,有些孩子反應則會較為隱蔽,需要旁人細心觀察和察覺,所以良好的家校合作能讓孩子得到更全面的照顧和支援。

6A	何梓睿 家長	「爸爸，我可以玩一會兒遊戲打機嗎？」兒子問。可以，不過要做完英文學習平台先。我發現兒子轉變了，學會用商量的口吻問我。以前是偷偷打機，根本不用問你。
	🌿學校回應：	欣賞家長看到孩子的進步，下次不妨直接稱讚孩子，從而強化他的好行為。互相尊重和體諒確實是維繫正面親子關係的重要因素。
2C	黃裕懿 家長	想想，剛過去一段時間，她們都會跟我說不要嚷著她們做快一點，這樣她們會做得更慢，但我又想她們不要做功課花上四五個小時，但的確陳姑娘提及冷靜空間也可以適用於此，我會努力學習的。
	🌿學校回應：	建議家長可以嘗試事前與孩子協定完成功課的時間，所訂的時間要是可行和合理的，之後放置一個計時器在書桌上，以視覺提示形式告知孩子所剩時間。此外，家長要留意孩子做功課的環境需要盡量保持簡潔，避免孩子一邊做功課一邊玩弄身旁的物品，耽誤時間。
2B	郭心滄 家長	有人建議我買本細簿或畫簿，叫「情緒遊樂場」，讓小朋友每晚用15分鐘或抽少少時間，記錄情緒日記，(可以用畫畫)，試2個月，可以幫助小朋友舒緩。目的是將當日感受簡單繪畫，簡單的記錄一下就好，會令小朋友發現神奇之處。
	🌿學校回應：	情緒日記也是一個不錯的點子呢，既可以讓孩子透過畫畫表達情緒，同時可以有一段專屬的親子溝通時間，可謂一舉兩得！
2C	甄翊言 家長	當孩子遇上情緒問題，作為媽媽要找到事實原因及正確方法也不是一件簡單的事。但近來發現只要每天多說愛的話語，多擁抱對方，孩子的情緒問題有著很明顯的正面改善，可能活在愛中自然讓身邊的一切也變得更美好。
	🌿學校回應：	欣賞家長願意花時間找出與孩子最好的模式，相信過程中也遇過不少狀況、難關，但只要堅持憑著「愛」出發和前行，孩子終會感受到的，你的付出也不會白費。
2E	劉芊因 家長	小孩的情緒變化真的可以很大。有時我感受到她脾氣不好時，自己情緒也會高漲起來。通過了一會之後，我們才可平靜下來，了解該事。
	🌿學校回應：	家長能察覺到自己的情緒起伏，是一件值得欣賞的事呢！家長不妨跟孩子一起「停一停，想一想」，可能會有出乎意料的效果。
5E	龍俊傑 家長	面對小朋友的負面情緒，作為家長的我的確缺少耐性和溝通，尤其小朋友快踏入青春期身心的變化，加上較重的學習負擔。的確需要多點包容和溝通，感謝學校的策略和建議，希望大家共同努力。
	🌿學校回應：	隨著孩子踏入青春期，除了要面對外在環境，同時要面對生理或心理的發展和變化，家長的陪伴和支持更見重要。
6A	許宛貽 家長	家長和孩子都有壓力時候，要保持精神健康實在要彼此建立愛和信任，多些溝通了解。有時孩子的壓力來自家長，所以家長要學習忍耐包容。聖經說：「你的日子如何，力量也必如何。」將信心和盼望放在神身上，總有出路。
	🌿學校回應：	人與人之間的溝通是雙向的，孩子與家長之間的一言一語，均會互相影響彼此的情緒和回應。忍耐和包容也是一份不容易的功課呢，加油！

2D	林熙雯 家長	孩子大了，真的有很多負面的情緒，有時在學校回來都會不開心。上課時沒有完成默書，沒能達到自己的分數，他們都很難解決心理的問題。老師、家長，多鼓勵、多加油!Thanks!
🌟學校回應：		孩子在成長路中總會遇到形形色色的挑戰，家長只要能給予多一些支持和鼓勵，便能讓孩子知道你們就是最強的後盾，扶持他們成長。
2C	鄭柏謙 家長	學習固然重要，但我個人認為沒有事情比小朋友的身心發展來得重要。作為家長有時真的會為了趕上進度/節奏面對小朋友不自覺地施加壓力，所以家長也應該找個平衡。我自己對柏謙的學業確實著緊，但自己會不斷提醒自己要正面態度去對待。如多用讚美去代替責罵，以鼓勵方式令他多去嘗試，更會表現出媽媽與他是一起學習。從而令他覺得父母都是他的朋友，也可以成為其傾訴對像，舒發情感。
🌟學校回應：		適當的壓力能提升孩子的動機，但要留意過多的壓力則會為孩子帶來負擔，所以如何找個平衡點，也十分值得思考呢！
5C	林焯賢 家長	孩子的身心靈健康是我們作為家長非常重視的，亦是很難拿捏的。有時怕太遷就，有時怕太嚴格，不知道自己是否處理適當，也不知道自己是否處理適當，也不知道哪些行為已觸碰到孩子的神經，真讓人苦惱。
🌟學校回應：		正因為每個孩子也是獨特的，所以家長在管教上並沒有一條「方程式」，能百分百肯定對孩子有效。故此，家長需要保持耐心，從經驗中學習。