

【正向教育】激發孩子自信的 25 句話

在小學階段，孩子從不同科目學習各種知識、技能。可是，如果沒有信心運用的話，孩子學到的都會變得沒有價值。因此，作為父母的我們，應該先幫助孩子建立自尊心和信心，大家可以利用以下的說話來鼓勵他們：

1. 你有能力。

父母的話成為我們孩子心中的內在語言。父母的語氣和語言應該傳達信心，因此要避免說「你會傷害自己」或「不要摔倒」。



2. 這很勇敢。

這句話意味著父母注意到他們的勇敢，那時候你們也應該讓他們知道。

3. 你做到了。

當他們知道自己有能力，你給他們的支持會令他們有所提升。

4. 我相信你。

當你公開表達對他們的信心時，他們也會以此激勵自己。



5. 你可以做很多事情。

當事情變得艱難時，障礙似乎無法克服。這個直接的句子會告訴他們雖然這是艱苦的工作，但是他們有能力解決。

6. 不管發生甚麼事，我都愛你。

孩子面對困難時需要聽到這些傳達無條件愛的話。

7. 讓我們一起嘗試吧。

有時我們都需要幫助，我們要確保他們知道，當他們需要時你會成為那個幫手。

8. 你會怎麼做？

當你看到他們在做困難的工作時，可以問他們：「你會怎樣處理的？你會怎樣再做一次？」



9. 這聽起來很棒，你能告訴我更多嗎？

我們不但可以認同他們的能力，還可以請他們詳細說明。當他們解釋時，他們的自信心也隨之而增強。

10. 我要怎麼幫忙？

當他們陷入困境時，不要怕提供你的支會會影響他們。要讓他們知道，需要時是可以尋求幫助的。

11. 盡力而為。

我們永遠不會贏得所有或者做到所有事情，但可以盡力而為，父母可以以此來為孩子來上一課。

12. 我知道這很難，但我知道你以前做過。

爸媽證明他們之前曾經成功，可有效灌輸他們再次實現的信心。

13. 這已經足夠了。

無論結果如何，父母要讓子女知道他們已經做得很好了。

14. 你讓我感到驕傲。

直接地告訴孩子自己的想法也是個很有用的方法。



15. 即使我們感到沮喪，我們仍然彼此相愛。

挫折，憤怒和絕望等感受都是人類常見的情感。儘管有這些負面的感受，父母都將無條件的愛給予孩子。

16. 我想知道如果...你會怎樣做呢？

爸媽可嘗試通過考慮可能性來喚起孩子的好奇心。



17. 你知道甚麼是堅毅的意思嗎？

孩子們喜歡學習新單詞。教導他們勇氣，堅毅和恆心等字詞，對於他們實現這些目標有幫助。

18. 想聽一個故事嗎？

與你的孩子分享一些勵志故事，並告訴他們如何克服障礙。

19. 你想嘗試一些瘋狂的事嗎？

用他們認為遙不可及的東西來挑戰你的孩子，他們的能力或許比你想象中高。

20. 有時候新東西看起來可怕，但它們可以讓人驚喜。

年輕的孩子傾向於那些熟悉的人和環境。但是如果父母強調新的體驗是多麼令人興奮和快樂，他們可以鼓起勇氣走出舒適區。



21. 我知道你盡力而為，我為此而自豪。

當我們看到他們努力工作並全力以赴時，我們就該認定他們的努力。

22. 看起來你對此很好奇，讓我們深入了解一下。

畢竟，很多事情都是過程比結果重要。鼓勵所有年齡的兒童的好奇心和探索，他們就更有可能自信地尋找新的信息和經驗。

23. 有時我們會犯錯誤，這就是我們學習的方式。

成長的道路充滿了絆腳石，爸媽可幫助孩子將這些錯誤當作學習經驗。

24. 你今天怎麼挑戰自己？

隨著每一項挑戰和成就，孩子的自尊心也會增強。

25. 重複我的說話，「我能做到。」

對自己的肯定是很重要的，在成長的過程中父母和自己的肯定都有好處。

熱愛生命·保護環境

為鼓勵學生從小實踐綠色生活，本校積極推行不同有關保護環境、珍惜資源的學習活動。當中包括綠優校園認證先導計劃、「惜水學堂」節約用水教育計劃、「校園齊惜福」計劃、香港大學·賽馬會「惜水識河」計劃、環保觸覺——無冷氣夜及綠化校園資助計劃。

環境教育旨在讓學生明白節約能源的重要性，透過一系列環保教育工作坊及活動，實踐能源效益點子，培養環保意識，並推己及人，鼓勵家人及朋友一起體驗綠色生活。

在珍惜水資源方面，活動加強學生對保護水資源及全球水資源問題的認識，鼓勵他們於學校及家中實踐節約用水的理念。

另一方面，齊惜福活動讓學生明白珍惜食物和妥善處理廚餘的重要性。除了鼓勵學生實踐綠色飲食文化、避免浪費食物外，在學校回收的廚餘會循環再造成有機肥料，並於校內園圃用作種植，綠化校園。

「上主天主將人安置在伊甸的樂園內，叫他耕種，看守樂園。」(創世紀 2:15) 天主創造了這世界，其本意不是使人能夠任意對待大自然，而是要以天主的愛耕種和看守大自然。



關 愛 大 使 齊 服 務

高年級同學擔任關愛大使，照顧小一同學，透過伴讀、功課指導等，幫助低年級同學適應校園生活，從服務中提升關愛大使的信心，加強校園關愛文化。



上學期校本輔導活動 — 「感激·我遇見」

本校一向重視學生均衡發展，冀學生能在校合作下加強品德培育。訓輔組於上學期以「感激·我遇見」為校本輔導活動，目的是希望學生從活動中學習：

1. 細心欣賞身邊的人，主動發掘別人的優點
2. 與別人建立正向關係，表達感恩的心

透過「感激·我遇見」親子告示貼設計比賽，教師分享「感恩四部曲」的方法，最後利用點唱和張貼告示貼在感恩樹上，實踐感恩之心。

是次活動圓滿結束，衷心感謝各位家長支持。



看古建·學歷史·愛家園

2019年12月19日，本校四年級同學參加了以「本地歷史文化」為主題的戶外學習活動。當天上午，八位領隊老師及四年級全體同學乘坐旅遊車前往位於元朗的屏山鄧族文物館參觀，館內陳列了很多珍貴的文物，大家細心聆聽導賞員的講解，認識了不少屏山鄧族的歷史、風俗及文化生活。其後，大家信步參觀文物徑，文物徑貫連多幢典型的中式傳統建築，展現了新界的傳統面貌及宗族生活，令人讚歎。

在流浮山享用了一頓豐富美味的海鮮午餐後，我們還參觀了恆香製餅廠，了解傳統製餅手藝及其工業化的發展。最後，大家都滿載而歸，既學到了不少關於本地傳統歷史文化的知識，又懂得了保護文物、愛護家園的重要性，還把香甜的糕餅帶回家與親愛的家人分享呢！



《與你同行》家長意見欄

你對本期《與你同行》的內容有什麼意見？

子女姓名：_____ 班別：_____

填寫後，請於6月26日前交回校務處收集箱

九龍灣聖若翰天主教小學

與你同行

校風與學生支援通訊 2020年6月

五年級成長歷奇訓練營有感 家長也要學習讓孩子獨立

人的成就不在智力的高低，獨立的正向品格才是最重要。本校因此每年都安排五年級學生參加兩天一夜的「成長歷奇訓練營」，除了期望能提升學生自我挑戰能力外，同時給予學生獨立生活及學習自理的機會。

現代家庭環境普遍較上一代好，父母學識豐富了，教養孩子的資源亦多，但很可惜有些父母反而把子女控得更緊。有些父母事事為孩子作選擇和決定，以為無微不至的照顧是為孩子好。其實這樣，孩子反而難以培養獨立思考，即使有個人意見，很多時亦會被父母「擋住」了，久而久之，孩子習慣各方面都依賴父母，寧願沉默不語。

人的成長階段中，孩子要慢慢學習離開父母，例如：三歲兒童開始發展自我的意識，他們開始不願意被成年人拉著手走路，想到處探索，凡事「自己來」。可是，有些父母長輩擔心他們受傷、弄髒等種種理由而不讓他們探索世界，事實可能是大人不願意放手讓孩子離開自己。同樣，我們五年級的學生已經有足夠的能力學習獨立生活及自理，希望家長對自己的孩子有信心，讓他們多參與對身心有益的活動。

大家看看12月19、20日五年級參加「成長歷奇訓練營」的學生多投入、多高興，他們享受既充實，又富挑戰的歡樂時光！

