

本年度，學校會繼續推行正向教育，並以「快樂是甚麼？快樂是……」為主題，貫以不同的子題，如：9-10月「快樂是與人聯繫」、11月「快樂是接納自己、尊重彼此」……並安排課程、體驗活動、短片拍攝等讓學生參與，從而讓他們在日常生活中覺察快樂是無處不在的，讓他們擁有更多正能量面對每一天。我們也持續出版《快樂加油站》，跟家長們分享快樂、正向的教養，讓你與孩子一起邁向幸福的圓滿。

五種愛的語言

DR. GARY CHAPMAN的著作《五種愛的語言》(THE FIVE LOVE LANGUAGES)概括了五種表達與感受人與人之間愛的方式。

1 正面的話語

I ♥ YOU

THANKS

不論小朋友抑或大人，被人讚美、欣賞都是人類心靈最深處的需要，向對方多說肯定、正面的言詞，能滿足其心靈需要。

♥ 看見孩子認真做好功課，可跟他說：「欣賞你的認真！」

♥ 孩子幫忙做家务，可跟他說：「你幫忙做家务，真好，謝謝你啊！」

YES

2 共享快樂時光 ♥ ♥ ♥

跟孩子相處，質素比數量多寡重要，例如：跟孩子一起做甚麼、將注意力在固定時段內都給予孩子。活動的內容屬次要，最重要的是在情感上的交流。研究指出每星期穩定的進行「親子時間」，能有效滋潤雙方關係。

♥ 安排時間，彼此放下手機，一起傾談，玩一些小遊戲。



♡ 除了聆聽孩子的話語，家長也可跟他們簡單說說自己的工作、一些生活感受(其實孩子也想了解自己的父母的)。



3 送贈小小心意



贈送禮物也是表達愛常見的方式之一，不過，禮物不一定要挑選昂貴的物品，關鍵在於看到孩子的需要，呈現心意。

♡ 評估前或後，寫上一張心意卡、小字條，為孩子打打氣。

♡ 看到孩子有進步，可以送上一份小禮物(如：孩子喜歡吃的零食、喜歡吃的雪糕、帶孩子看一場他喜歡的電影.....)。



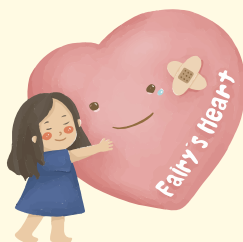
4 服務的行動



我們做一件事的時候，心裏想着是為了表達愛意，真誠地為孩子付出，便是服務。

♡ 為孩子烹調喜歡的菜餚。

♡ 為孩子按摩一下疲勞的雙手。



5 關愛的接觸



身體接觸可以直接地傳達感情，一個擁抱，可能遠勝昂貴的禮物。擁抱、牽手、摸摸頭、拍拍肩膀等，很多時候，這些溫柔的肢體接觸，正是最直接的愛的證明。

總結



我們鼓勵家長透過「五種愛的語言」，與孩子建立良好、親密的關係。要知道父母與子女的關係是所有人際關係的基石。有了良好的親子關係，孩子才會對人作情感依附、產生安全感和信任別人。良好的親子關係也是有效管教的基礎，父母與子女互相信任，共同努力，管教才會變得容易啊！