



家點愛

二零一三年十月 4

平衡的成長

邱淑華
臨床心理學家

不經不覺孩子們開學已有一個多月了，每天放學後你們是不是總要在勸導和責罵聲下請孩子完成功課或溫習課本呢？完成這個項目又要急忙地安排孩子早點吃飯和睡覺，每天忙得不可開交，孩子的生活就是這樣的嗎？

孩子們除了讀書、寫字和考試，其實他們還有很多很多要學習的地方，例如學習與別人合作、交往、學習分辨是非和做負責任的行為等等。孩子的成長猶如植物的生長，需要陽光、養分和水。如果單單以課本的學習和知識作為每天的灌溉，孩子能得到充足的滋潤嗎？孩子的成長除了知識，還有情緒、品格、公民意識等的課題需要學習，他們應有的潛能才可發揮得淋漓盡致，這些課本以外的知

識，我們大可統稱為「社交情意學習」。我們教育孩子都希望他們能整全的發展，不單積極學習，言行舉止也要恰當。全人發展就是「知識」加上「社交情意」的平衡學習和發展，兩者得到適當的培育，才能讓孩子邁向健康的身心靈成長。

孩子們在牙牙學語的時候，已在日常生活中從父母及照顧者身上學習到社交情意學習的內容。他們模仿父母及照顧者處理情緒和與別人相處的方法，這些技巧對每一個人的成長都是重要的。因此，父母及照顧者實在是孩子生命中最重要的一位老師，正確指導和支持孩子在日常生活中學習和實踐社交情意技巧。

研究發現孩子們不論在家或學校學習到社交情意的技巧，都會為他們的心靈帶來正面的影響，同時也能幫助孩子們專心上課和學習。研究亦指出下列的社交情意技巧對孩子的成長尤為重要：

自我認識

- 有效管理情緒
- 明白及接納自己的強弱項

負責任的決定

- 掌握解難能力
- 遵守社會規則
- 訂立合理的目標

與人溝通及相處

- 掌握有效溝通
- 與別人分享和合作
- 有效處理衝突及尋求幫助
- 拒絕不合理的要求

正面態度及價值觀

- 良好的個人品格
- 尊重他人
- 願意對學校及社區負責任和作貢獻



孩子的學業重要 社交情意學習也重要



香港聖公會小學輔導服務處推行「童心同樂」社交情意學習輔導服務計劃，為的是要塑造他們的身心靈健康。本計劃是透過一系列的家庭及校內活動，使每位參與計劃的孩子成為——「童心同樂」大使，學習自我認識、與人溝通及相處、負責任的決定和正面態度及價值觀。我們希望每位「童心同樂」大使，都能夠像主耶穌少年時，「他的智慧和身量，並神和人喜愛他的心，都一同增長」（參考聖經路加福音2章52節）。「童心同樂」計劃內容包括：

- 「童心同樂」簡介會
- 《童心誌》獎勵計劃
- 提昇學生社交情意技能的個人行動及校內活動
- 校園標語創作活動
- 家長刊物《家點愛》及家長錦囊
- 家長及教師講座及工作坊
- 社交情意學習研究
- 課程統整

每所學校已積極以「童心同樂」或不同的方案推行社交情意學習，請家長留意有關的學校資訊並在當中選取一些有用的資料來協助你的孩子在社交情意層面的發展，使他/她能邁向全人發展。

老師和家長的參與是不可缺少的，請你們：

- ♥ 關注自己的身心靈健康
- ♥ 作「童心同樂」大使的榜樣
- ♥ 多鼓勵及讚賞「童心同樂」大使
- ♥ 隨時分享及指導「童心同樂」大使及
- ♥ 陪伴「童心同樂」大使實踐有關社交情意學習的任務



那麼你們便為孩子建造了有利的成長環境，使他們的心靈可以健康地成長。

徵稿

我們正開始籌備出版一本有關社交情意學習的刊物，歡迎大家以不多於一百五十字寫下一些你協助孩子在社交情意層面(自我認識、與人溝通及相處、負責任的決定和正面態度及價值觀)發展的秘訣，可郵寄或電郵至服務處，請註明「家點愛徵稿」、家長和學生姓名、就讀學校、班級及聯絡電話。



香港聖公會小學輔導服務處



服務範圍

全方位學生輔導服務

「童創未來」智力/心理評估及輔導服務

「童心同樂」社交情意學習輔導服務計劃

地址：九龍觀塘月華街和樂邨居安樓601-617室

電話：2174 6077

電郵：pssc@skhwc.org.hk 網址：www.skhwc.org.hk/pssc

督印人：蕭海暉

編輯：邱淑華、張佩華

出版：2013年10月 版權所有 不得翻印

