



「疫」流爸媽，加油！

一場長達三年的世紀疫症，讓家長們 Home Office、學生們 Home Learning，還有排山倒海的「停課不停學」、「提早暑假」等，把親與子都殺個措手不及！家長們在疫流下如何做個好爸媽，讓孩子在疫境中更加茁壯成長？

如何透過真正的「陪伴」增進的親子關係？

疫情之下，家長很多時要在家工作，很多小朋友都只是返半日學，或者在家上網課，讓親子間增加「互相陪伴」的時間，我建議大家可以藉着這段時間，跟小朋友一起看親子電影（例如宮崎駿系列電影）、親子下廚、親子郊遊、設計親子遊戲（參考《與孩子一起做的正念練習》）、親子共讀等。

都說，孩子的大腦發展，最佳的營養是安全感，最好的刺激是父母的陪伴！有實驗證實，有大人陪著玩（guided play）時，小朋友會學得比較快，不過那是指，在成人引導下，孩子發現實驗背後要學的概念，比自己玩的時候來得快。

撰文：鄧明儀小姐，資深親子及教育顧問

免責聲明：

1. 內容僅代表作者個人觀點，並不代表星展銀行(香港)有限公司（「本行」）的立場。
2. 雖然內容是取自獲作者相信為正確(截至原如出版日期)的資料，但本行均不會對內容之準確性、完整性、精確性作出任何聲明或保證。本行亦不會就任何因為或就有關於使用或倚靠本內容而引起之直接、間接或後果性損失承擔任何責任。

因為小朋友需要的是安全感，所以家長們，嘗試放下手機，像《反斗奇兵》的胡迪般毫無保留、全心全意、持續的陪伴安仔；甚至可以參考中國 80 後作家及紀錄片導演老極，來一個真正的環球親子遊，「陪伴」5 歲的兒子，去過北極及南極等 25 個國家，不但學了很多課本上學不到的知識，更成為親子間非常美好的回憶。

如何培養孩子「終身學習」的觀念及「自主學習」的能力？

香港父母習慣把小朋友的時間表填鴨式填滿，小朋友習慣每一分秒都有啲嘢做，否則好似好嘍，呢個係 Autopilot Mode。但 e-learning 強調應該係自主學習 (Self-directed learning mode)，然後才會持續學習、終身學習，當中包括抗壓能力、自理能力、社交接觸、品德教育、求知精神、思想獨立等等。

我常說：用欣賞的眼光，一定會看到孩子的長處；用挑剔的眼光，每一種行為都可以是短處。所謂的「自主學習」必須通過父母的鼓勵，以及讓孩子留白的空間，或者大家可以學習海豚父母如何既不嚴厲也不縱容，在權威又平衡中教出聰明、快樂及善於溝通的孩子。

哈佛大學醫學博士 Shimi Kang 撰寫的「2015 國際圖書大獎教育類一等獎」《The Dolphin Way》提出七個錦囊：

1. 先讓自己平靜下來
2. 讓孩子知道父母理解他們
3. 確定孩子的目標
4. 信任孩子會取得成功
5. 相信孩子通過玩耍會愈玩愈聰明
6. 讓孩子明白競爭並非為了取得第一
7. 給孩子足夠的休息以加強問題處理的能力

如何提升孩子融入社交圈子的能力？

孩童三大核心本能，包括好奇心、玩樂力和社交力。好奇心驅使兒童接觸及探索，玩樂力驅動他們練習技巧，社交力讓兒童們所學的知識上傳遞給其他兒童。所以我們有社交玩樂，教導我
撰文：鄧明儀小姐，資深親子及教育顧問

免責聲明：

1. 內容僅代表作者個人觀點，並不代表星展銀行(香港)有限公司（「本行」）的立場。
2. 雖然內容是取自獲作者相信為正確(截至原如出版日期)的資料，但本行均不會對內容之準確性、完整性、精確性作出任何聲明或保證。本行亦不會就任何因為或就有關於使用或倚靠本內容而引起之直接、間接或後果性損失承擔任何責任。

們如何和他人合作、約束衝動、遵守規範，以及練習協商的藝術，等，兒童在社交玩樂中不斷練習這些技能。

雖然疫情讓小朋友停課及減少外出，直接減低社交玩樂的能力，但我建議家長無論如何都要確保孩子有真正在戶外和其他孩子自由玩耍、而不受大人干擾的機會，關鍵字是自由和機會。要知道，會玩才會好，有社交玩樂力的孩子，才會提升其學習的興趣及能力。

常言道，If there's a will, there's a way! 家長們通過深度的陪伴，從而培養孩子的自主學習力及社交玩樂力，大前提是，讓孩子找回一個自己喜歡的自己～加油啊，疫流爸媽！

撰文：鄧明儀小姐, 資深親子及教育顧問

免責聲明：

1. 內容僅代表作者個人觀點, 並不代表星展銀行(香港)有限公司（「本行」）的立場。
2. 雖然內容是取自獲作者相信為正確(截至原如出版日期)的資料, 但本行均不會對內容之準確性、完整性、精確性作出任何聲明或保證。本行亦不會就任何因為或就有關於使用或倚靠本內容而引起之直接、間接或後果性損失承擔任何責任。