

保持良好的 親子關係： 由具質素的 親子時間開始!



孩子和大人一樣，
都會感到焦慮和不安，
卻未必懂得表達自己
內心的感受。



作為家長，我們可以透過
與孩子**單獨相處**和**傾談**，
肯定和**接納**孩子的感受和想法。



仔仔：近排學校
要我哋做一個匯
報，我驚俾人笑
我做得唔夠好...



媽媽：你唔好理其他人
咁多咪得囉！



媽媽：唔，我都明白嘅，每
個人對咩為之好都有唔好嘅
睇法，又好難怪你有啲擔心
嘅...不如咁，我哋一齊諗下
如果呢個同學真係笑你嘅
話，你可以點樣回應佢？

**相比時間長短，
對話質素更為重要！**

長遠來說，定期的親子時間，
即使只有10-15分鐘，
亦有助孩子**建立安全感和適應轉變**。



溫馨提示：

和孩子相處時，不妨暫時放下
令我們分心的事情或物件



其實我都唔係咁鍾意畫畫㗎咋...
不過既然小朋友想畫，
咁我都投入一齊畫啦!



如果我們可以
全情投入地參與
由孩子主導的玩樂，
這會對建立良好的
親子關係
起一個正面
積極的作用。

如果你照顧孩子感到壓力或
想了解更多正面管理技巧，
歡迎你與我們聯絡。
電話: 2300 8619