

- ✓ Employee Wellness Training
- ✓ Lunch-and-learn Sessions

For Corporate Employees

# 家長教育工作坊

## PARENTING WORKSHOP

員工處理職場工作之餘，亦要面對家庭種種事宜，尤其是已婚及或有孩子的家庭。家人關係和親職壓力處理不善，都容易延伸至工作中，因而影響員工的工作效能。冀望在家人關係和親職管教層面入手，為員工個人能夠妥善處理身心情緒壓力，從而在職場上有更好工作表現。

### 主題1

#### 正向情緒與管教

在職家長同時面對工作和家庭的壓力，需要適度的疏導自己情緒，以便正向積極地應對生活挑戰，而孩子沉迷電玩及做功課是家長最感困擾的問題，經驗社工會為大家分享有效的方法。

### 主題2

#### 父母合拍有品孩子

家庭中有合拍配偶，培育孩子的好習慣品德便會事半功倍，條件是有言行合一的身教默契，有和諧的親子關係和給孩子有合宜的成長輔助，營造快樂的家庭生活亦成為員工積極投入工作的動力。

日期： 2023年4至12月期間內(共4節)

時間： 下午13:00至14:00

舉行地點： 公司提供 / 線上形式

導師： 慈慧幼苗教育主任 · 資深註冊社工

參加對象： 育有2至6歲幼兒之家長

名額： 6至14人

# 1

## 正向情緒與管教



### 內容重點

#### 父母壓力情緒管理

- 理解父母引發壓力情緒原因
- 父母常見處理方式帶來的不良效果
- 適當疏導壓力情緒方法
- 即場小練習

#### 處理孩子沉迷電玩問題

- 明白電玩對孩子的好處和不良影響
- 善用電玩的提醒
- 不破壞關係下，處理孩子沉迷電玩的妥善方法

#### 孩子情緒疏導

- 明白孩子出現情緒因由
- 照顧者不善處理而帶來的影響
- 爆發式和內藏式情緒的處理建議

#### 處理孩子做功課問題

- 明白功課的作用
- 四種常見家長處理孩子做功課的態度
- 鼓勵孩子做功課竅門

# 2

## 父母合拍有品孩子



### 內容重點

#### 父母合拍管教孩子

- 明白欠缺父母合拍管教的原因
- 父母不一致管教對孩子影響
- 有利孩子管教下強化夫婦關係
- 父母合拍管教的具體方案

#### 透過遊戲強化親子關係

- 明白親子關係對孩子成長的重要性
- 父母跟孩子遊戲時須知
- 具體親子遊戲建議

#### 贏在起跑線上的正面管教法

- 贏在起跑線只為孩子前途和成就？
- 孩子成長起跑線上的重要元素
  - i 和諧穩定的親子關係
  - ii 建立正面健康的自我形象
  - iii 積極正面的親職管教

#### 從小培養有品孩子

- 明白建立良好品格對兒童成長的重要性
- 良好品格教育三個層面
- 培養孩子良好品格的方法