

PositKids™ 正向親職課程

前言

為人父母，面對很多的挑戰。我們當然希望孩子開心快樂地成長，同時也能夠表現出正面的行為，融入社會。所以，《PositKids™ 正向親職課程》主要分成 2 個主要目的，其一，就是運用正向心理學的技術，培養孩子成為幸福、愉快、有自尊及自信的孩子；其次，就是與父母分享正向管教方法，透過適當的方法，引導孩子表現出正面的行為。

親職及管教策略，需要父母反覆思量及運用，方能在最適當時候，運用到最合適的技巧。而且，很多時候，都不是認知上是否有相關知識，而是情緒上，能否控制自己的衝突。很常見的例子，就是學習到有關技巧後，初時還可以嘗試使用，但是幾次過後，當情緒出現時，就會轉回使用舊方法。

所以除了技術，我們也需要心法。如果說 PositKids™ 是手法的話，MindfulKids® 靜觀就是父母的心法。靜觀是科學實證有效的方法，處理情緒、壓力、身體痛症、甚至提升專注力、情緒控制能力、衝動控制能力、記憶力、強化感覺、自我察覺、同理心、人際關係等等。父母除了能透過靜觀練習處理自己的情緒及親職壓力外，也可以帶領孩子進行親子靜觀活動，享受靜觀的好處。如果對 MindfulKids® 有興趣的朋友，可以到：www.MindfulKidsHK.com 瀏覽。

課程特色

本課程共有 9 個不同的單元，內容包括有：

- 1) 理論部份：共佔 2 講，包括第一講「兒童發展階段及心理需要」及第四講「管教風格」。此部份讓父母明白孩子不同階段的心理、情緒發展需要、心理特性、行為背後的原因，並因應這些因素，調整自己的管教策略，同時了解自己的管教風格及其影響，提升自己的覺察並調整合適的策略。目錄上以「理論」標示。
- 2) 培養及建立：共佔 2 講，包括第二講「建立自尊」及第五講「培養正向心理質素」。此部份讓父母透過調整親子相處模式、建立習慣、引導對話等策略，培養及建立孩子的心理質素、提升抗逆力。目錄上以「培養」標示。
- 3) 技巧應用：共佔 5 講，包括第三講「情緒處理」、第六講「行為分析」、第七講「獎與罰」、第八講「塑形理論與應用」及第九講「管教策略」。此部份主要分享實際技巧，讓父母在面對不同情況，包括處理孩子情緒、不當行為、或教導新技能時，能有恰當的工具，在不損親子關係的同時，提升管教及指導的效果。目錄上以「應用」標示。

我們建議父母每星期完成一個單元，並在接下來的時間，在家中進行觀察或實習，並完成每星期的相關功課。如果遇到問題或特別情況，可以到群組內發問、交流及分享，我亦會定期親自回答相關問題。

導師簡介

程衛強 (Victor Ching)

- 註冊心理學家 (香港心理學會 · 2017-705)
- 特許心理學家 (英國心理學會 · 497154)
- 註冊靜觀導師 (國際靜觀及冥想聯會)
- 應用心理學碩士 (特殊學習需要 · Credit)
- 環球商業管理碩士 (Credit)
- 文學 (榮譽) 學士 (應用心理學)
- 工商管理 (榮譽) 學士 (人力資源管理)

Victor 從事培訓及心理服務多年，現時主力為家長、老師、社工等提供訓練課程，並為私人執業心理學家，致力服務兒童及其家庭，提供甄別評估、行為訓練、輔導等服務。他亦於本港大學擔任客席講師一職，並以 Mentor 身份服務多家大學，參與公益工作。

Victor 同時活躍於傳媒，執筆時為親子雜誌《親子王》及《媽媽寶寶》撰寫專欄，亦為招聘雜誌《Recruit》提供專欄文章，並經常接受傳媒訪問，包括電視、電台、報章、雜誌及網上媒體等，訪問及文章超過數百次。

如想與 Victor 保持聯絡，可以讚好以下專頁，得到最新資訊或交流：

www.FaceBook.com/PsychologistVictorChing

www.Instagram.com/PsychologistVictorChing

目錄

第一講：兒童發展階段及心理需要（理論）

第二講：建立自尊（培養）

第三講：情緒處理（應用）

第四講：管教風格（理論）

第五講：培養正向心理質素（培養）

第六講：行為分析（應用）

第七講：獎與罰（應用）

第八講：塑形理論及應用（應用）

第九講：管教策略（應用）