

2020-2021年度

德育園地：剛強壯膽



德育及成長課

參考資料：香港城市大學正向教育研究室



## 性格強項:勇敢

幫助你的孩子克服恐懼,成為勇敢的小孩

孩子在成長階段中，會對不同的事情產生恐懼。

作為家長或老師，我們就是孩子的強心針，我們的**鼓勵、支持和教導**，為孩子克服恐懼起了重大作用。

## 孩子怕行雷或是小動物，怎麼辦？



切記不要以「膽小鬼」、「大驚小怪」等言語回應孩子的恐懼。



讓孩子了解他所害怕的事物的知識，例如：可向孩子講解行雷是一種自然現象，在室內不會對他做成傷害，以及行雷時應避免做的事情等。

## 孩子怕認錯或表達自己，怎麼辦？



切勿對孩子作出指令，如：

「有錯就要認！」

「你傷害了別人，快向人家道歉！」



鼓勵他列出恐懼的原因，並藉下列問題與他一同探討，從而給予他勇氣去面對恐懼。

## 瞭解原因



有甚麼東西令你感到害怕？



## 理性討論

你害怕的事情是否一定會發生或真實存在？  
有沒有其他可能性呢？

如孩子擔心別人不理會他的道歉或拒絕他，你可與他進一步探討及分析。

## 可行建議

有甚麼東西可以助你減低恐懼？



與孩子一同探討減低恐懼的方法，例如：與朋友一起，找對方道歉，或是寫一張道歉卡給他等。



I'm sorry!