

如何培養出有安全感的孩子？



我小朋友一有嘢唔鍾意就大哭大叫

點解我小朋友成日好怕同人接觸又唔同其他小朋友玩？

我小朋友的能力都好高，但喺面試時就不敢表達自己……

每位孩子都是父母的寶貝，我們希望孩子得到更好的身心發展；我們希望孩子的成長路上少一些崎嶇；我們希望孩子成為一個更快樂自信，懂得自愛及愛護他人的人；我們希望孩子擁有滿足的人際關係，即使他日我們不在孩子身旁，孩子人生路上亦不會孤單；我們希望孩子能夠活出屬於他們更美好的人生……這就是我們很多為人父母的心願及盼望。在此，特別邀請育有 0-6 歲孩子的你們參與以下在世界各地獲得高度評價的親職教養課程：

「安全圈養育課程」(Circle of Security® Parenting™ program) 是一套由美國學者創立以實證為本的家長教養課程，特別適合初生至 6 歲孩子的父母。家長透過觀察親子互助關係的短片及討論，學習了解及適切回應孩子的情緒需要，從而增加孩子安全感，減少孩子的情緒和行為問題，增強家長照顧孩子的信心。這個課程已在歐美等國家推行多年，研究發現參與過「安全圈養育課程」父母的子女在學業上、與家人關係、社交發展及情緒發展上等都有正面的影響！近年，在香港亦有舉辦這課程。葵涌醫院由二零一六年開始引入這課程至今，現時已推廣至醫管局轄下所有聯網的兒童身

心全面發展服務診所，有超過二百位家長曾參加有關小組，對其評價十分正面，當中超過九成的參加者認為參加課程後有助增進親子關係。評估結果亦證明此服務能夠改善家長的情緒，減少管教壓力及提升管教的信心。

安全圈教養課程的優點和特色：

- ♥ 協助孩子建立安全基礎：安全圈課程幫助家長建立一個穩固的安全基礎，讓孩子在這個基礎上可以自由探索世界，建立信任 and 安全感，有助於孩子建立積極的人際關係。
- ♥ 培養孩子自信：通過安全圈課程，家長可以幫助孩子建立自我價值感和自信心，支持他們面對挑戰和發展潛能。
- ♥ 促進情感連結：通過理解孩子的情感需求和回應方式，家長可以更有效地與孩子建立情感連結，增進親子溝通和關係，創造溫馨、支持和尊重的家庭氛圍。
- ♥ 提升教養技巧：安全圈課程提供了實用的教養技巧和策略，幫助家長更好地應對孩子的情緒和行為，建立積極的親子互動模式。此外，家長學習如何協助孩子管理情緒，從而促進孩子情緒的穩定和自我調節能力的發展。
- ♥ 理解親子互動關係：課程幫助家長了解親子之間的動態和需求，從而更加敏銳地察覺孩子的情緒變化，為孩子提供適切的支持和引導。

