

帮助您的孩子度过

小学一年级的过渡期

使用 S.A.F.E. 建议，营造充满关怀的家庭环境，培养您孩子的社交和情绪管理技能。

给予帮助 (SUPPORT)

- 每个周末，花时间与孩子一起游戏和玩乐。
- 出外参观或参加你们都喜欢的活动。
- 鼓励您的孩子结交新朋友。
- 尝试 FTGP* 的家庭聚会活动。

给予肯定 (AFFIRM)

- 鼓励您的孩子观察四周的事物。
例如，“那很有趣！”，并询问他/她为什么会说出那样的话。
- 表扬小成就。
例如，“你在班上又交到了一个新朋友——做得好！”

熟悉 (FAMILIARISE)

- 了解学校目前为小学生做了什么准备。
- 以实际行动让您的孩子熟悉新生活。
例如，一起为日常生活制定计划，培养孩子新的习惯，如收拾自己的书包。

体会孩子的感受 (EMPATHISE)

- 教导您的孩子描述情感的词语。
- 接受您的孩子的各种情绪。
例如，“刚刚上学感到焦虑是很自然的。”
- 了解您的孩子的需求。
例如，早点上床睡觉。孩子需要大量的睡眠时间。



*级任老师辅导课 (Form Teacher Guidance Period)

花时间闲聊。
使用 T.A.D.
(交谈、询问、讨论)

交谈 (Talk)

谈论您学生时代的美好回忆。

例如，您在小学一年级时做过什么；遇过的好老师和调皮的同学。

询问 (Ask)

询问他/她对学校的想法和感受。

例如，FTGP*活动；他/她最高兴的时刻。

讨论 (Discuss)

一起讨论如何解决在学校里令他/她感到忧虑的事。

例如，探讨人们如何处理冲突。

小贴士

- 耐心倾听，不要打断。
- 点头并提问，以表示感兴趣并加以肯定。

这些建议也适用其他年龄层的孩子；这取决于孩子的需要。在您孩子的学生时代，使用这些建议可以帮助他们减轻忧虑，建立更温馨、更亲密的家庭关系。



Ministry of Education
SINGAPORE

帮助您的孩子度过

小学五/六年级的过渡期

使用 S.A.F.E. 建议，营造充满关怀的家庭环境，培养您孩子的社交和情绪管理技能。

给予帮助 (SUPPORT)

- **鼓励**您的孩子和值得信赖的成年人交谈以寻求指导。

例如，家庭成员、学校辅导员和老师。

- **帮助**您的孩子了解所采取的决策和行动。分享采取决策和行动的原因。

- 所制定的**规则必须简短**和实际。

例如，用餐时不允许用手机。

给予肯定 (AFFIRM)

- **认可**他/她表现出的良好价值观或优异的社交技能。

例如，尊重他人或良好的时间管理。

- **经常表扬**您孩子所下的苦功。只有责骂而没表扬可能会打击他/她的信心。

体会孩子的感受 (EMPATHISE)

熟悉 (FAMILIARISE)

- **了解**现今小学五、六年级学生所面对的情况。根据您孩子的**长处**和**发展潜能**调整您对孩子的期望。

- **分享**青春期身体变化的信息；包括伴随这些变化出现的各种情绪。

- **表示**您了解孩子的担忧。必要时以灵活的方式给予指导。

例如，您在不同的时间和环境和他/她交谈时，使用不同的语调。

- **少说教，多树立榜样。**孩子们通过简单的观察会学到很多。



花时间交谈。
使用 **T.A.D.**
(交谈、询问、讨论)

交谈 (Talk)

与孩子谈论朋友可能会强迫他/她去**做的一些不良事情**。

例如，具危险性的行为；
决定和“网友”见面；
上网购物。

询问 (Ask)

询问您的孩子他/她想探索的事物以及如何培养这种兴趣。

例如，安排时间练习、报名参加培训/课程

讨论 (Discuss)

讨论您的孩子可能有兴趣探讨的各种职业。

例如，厨师、室内设计师、
房地产经纪。

小贴士

- **用心倾听**。暂时搁下您正在做的事。
- **准备接受**您孩子的**观点**，即使您可能不完全同意他们的想法。

这些建议也适用其他年龄层的孩子；这取决于孩子的需要。在您孩子的学生时代，使用这些建议可以帮助他们减轻忧虑，建立更温馨、更亲密的家庭关系。



Ministry of Education
SINGAPORE

帮助您的孩子度过

中学的过渡期

使用 S.A.F.E. 建议，营造充满关怀的家庭环境，培养您孩子的社交和情绪管理技能。

给予帮助 (SUPPORT)

- 了解您孩子的喜好是如何变化的。提出开放式问题以表示关注。
- 养成习惯，每天在固定时间交谈。
例如，在晚饭时间。

熟悉 (FAMILIARISE)

- 了解现今学生在中学的生活情况。
- 激发他/她对中学生可能有的新体验感兴趣。
- 鼓励他/她培养一种新的爱好，或加强户外运动的技能。
- 限制他/她在数码器材上所花费的时间。

给予肯定 (AFFIRM)

- 留意您孩子的长处。这些领域有助于培养他/她的自尊心。
例如，“你有与他人融洽相处的独特能力。”
- 在亲朋好友面前表扬和肯定孩子所做的努力。
例如，“她时常帮助祖父母。”

体会孩子的感受 (EMPATHISE)

- 接受您孩子所产生的不同情绪。
例如，“我理解你在开学时因没有老同学在身边而感到焦虑。”
- 鼓励您的孩子分享对新学校的想法和感受。
- 要优先安排充足的睡眠。



花时间交谈。使用 T.A.D. (交谈、询问、讨论)

交谈 (Talk)

谈论现在和过去的青少所面临的不同情况。

例如，以前没有社交媒体，你如何与朋友沟通交流。

询问 (Ask)

询问他/他对有关周围的人、事或者新闻时事的观点和感受。

例如，有益身心的玩乐方式有哪些？他/她对成年人所从事的不同类型的工作有什么看法？

讨论 (Discuss)

讨论使用电子设备可接受的范围。

例如，使用手机该有哪些规则（不包括数据流量）？

小贴士

- 用心倾听以了解您孩子可能有的感受和想法。
- 如果孩子没有向您咨询，避免立即提出建议。

这些建议也适用其他年龄层的孩子；这取决于孩子的需要。在您孩子的学生时代，使用这些建议可以帮助他们减轻忧虑，建立更温馨、更亲密的家庭关系。



Ministry of Education
SINGAPORE

帮助您的孩子度过

高中

的过渡期

使用 S.A.F.E. 建议，营造充满关怀的家庭环境，培养您孩子的社交和情绪管理技能。

给予帮助 (SUPPORT)

- 如果孩子不想和您一起做任何事情，请**让他/她独处**；但在他/她需要您时，要陪伴在旁。
- **经常一起吃饭**。这是一种联系方式。
- **要灵活**。当您的孩子表现出更大的责任感时，给予他/她更大的自主权。

给予肯定 (AFFIRM)

- 表扬您的孩子时，要**针对他/她所做的那件事，并说明他/她做得好的理由**。具体的表扬显得更真诚而且更具有激励的作用。
- 敏锐观察您孩子的**喜好**。
例如，如果他/她很容易在众人面前感到尴尬，请私下给予表扬。

熟悉 (FAMILIARISE)

- **了解**现今学生在**高等教育机构**会有什么机遇。一起作出知情的决定。
- **清楚指出**，不同的机构和行业可以如何配合**您孩子的兴趣**。

体会孩子的感受 (EMPATHISE)

- 在**孩子的情绪出现波动的时候需要回应，但不要随意做评断**。
例如，如果他/她在课外活动训练结束后抱怨，请说：“训练很辛苦，你大概是累了。”
- **鼓励**孩子与您分享他/她**作出某些决定的原因**。肯定他/她所做出的努力和他/她的长处。



花时间交谈。

使用 **T.A.D.** (交谈、询问、讨论)

交谈 (Talk)

与孩子谈论他/她感兴趣的项目。鼓励他/她分享该项目的人、事、地点、时间、原因和进行方式。

例如，体育、最新的手机应用程序、时尚。

询问 (Ask)

询问他/她对社交媒体上最新帖子的内容有什么观点和感受，并进行讨论。

例如，关于网霸的问题

讨论 (Discuss)

当您的孩子日益成熟时，与他/她讨论超越以往尺度的课题。

例如，允许孩子更晚回家——意识到他/她更有责任感，所以值得信任。

小贴士

- **用心倾听**；在必要时，允许孩子得出自己的结论。
- 提供的孩子一个**安全的抒发情绪和谈话的空间**。

这些建议也适用其他年龄层的孩子；这取决于孩子的需要。在您孩子的学生时代，使用这些建议可以帮助他们减轻忧虑，建立更温馨、更亲密的家庭关系。



Ministry of Education
SINGAPORE