

# 家長如何向準備應考DSE的子女給予支持

## 和顏悅色

- 向子女面帶笑容，正面情緒能感染子女
- 調節自己的焦慮反應

## 家居環境

- 有固定位置擺放溫習資料
- 清走雜物，減少壓迫侷促
- 減低聲浪，移走容易令人分心的物件

## 幫助放鬆

- 預備有助放鬆的物品，例如暖包、眼敷貼、頸枕等
- 提供健康小吃和飲品
- 幽默感有助放鬆情緒

## 陪伴同行

- 與子女一起做運動
- 多陪伴子女，加以關心
- 有需要時，要盡快求助

家長的耐心、堅持和鼓勵，將會成為子女珍貴的感恩回憶

## 溝通有法

- 說話聲線柔和，從容不迫
- 善用非言語溝通（例如用眼神和手勢表示鼓勵）
- 用心聆聽子女傾訴
- 以同理心回應，使子女覺得家長明白自己

例子：

「當你見到DSE的開考日子越來越近，便很擔心不夠時間溫習。」

## 給予認可

- 對DSE表現建立合理期望
- 認可子女的主觀感受和想法
- 不批評、不否定子女感受

## 接納不同

- 接受子女溫習和放鬆的方法跟家長認為有效的一套可能很不相同

## 資訊支援

- 搜集升學、就業和求助資訊
- 明白DSE的成績如何，也有出路可以選擇，能減少徬徨

