

什麼是3P?



3P (Positive Parenting Program) 親子「正」策課程，是由澳洲昆士蘭大學的一組臨床心理學家，經過20年時間制訂而成的一項有系統的親職教育課程，目標是增強家長對為人父母的信心，改善管教的技巧，並減低孩子將來出現行為問題的機遇。

衛生署與教統局早於2001至02年在香港試行了此課程的先導計劃，結果顯示參與該課程後的家長，在為人父母的能力、管教方式和婚姻關係各方面，皆有顯著進步，而在他們眼中，子女的行為問題亦明顯減少，本身作為父母的效能亦有增強。

父母學堂 開班傳授教仔秘笈

香港電台與衛生署攜手製作的《父母學堂》，重點放在父母如何面對子女的行為問題。節目的個案來自不同背景的家庭，以顯示不同情況下的子女問題，再以3P親子「正」策課程為配合，由衛生署認可的3P導師運用其理念及精粹，提出專業意見，讓個案中的父母及觀眾能掌握課程特點，認識有建設性及不傷害孩子的親職方法，掌握正確的管教之道。



9個真實個案 針對9種常見子女行為問題

- 1 我的野蠻女兒
- 子女經常鬧情緒，怎麼辦？
- 2 我應該點教你？
- 兒子頑皮又活躍，點教佢先聽？
- 3 停不了的為食豬
- 貪吃的兒子自理能力，如何改善？
- 4 自我的鯊魚仔
- 改造自我中心的孩子
- 5 好想抖一抖
- 全職媽媽湊仔勉到癩，如何改善親子關係？
- 6 萬千寵愛羞小姐
- 家人個個錫，女女變咗小皇帝？
- 7 家有小魔怪
- 點樣幫助言語有困難的孩子？
- 8 訓練/溝通
- 學習與聽障兒子真正溝通
- 9 怪獸符號大作戰
- 打破學習障礙的煩惱



中、英文字幕

9集/每集30分鐘

真實個案網上螢幕 從問題困擾到解決全輯錄

為人父母，誰不是邊學邊做？《父母學堂》裡出現的全屬真實個案，由經驗豐富的3P課程導師提供專業意見，令父母掌握到正確的管教之道，不但改善了子女的日常行為，也紓解了父母長久以來的心理困擾。

問題例子：

仔仔聰明、活躍又精力充沛，可是他經常與媽媽作對，單是要他做功課和吃飯，就已經教媽媽十分頭痛！多咀及嘈吵的他很喜歡與陌生人搭訕，他曾經在火車上煩著其他乘客而遭人投訴，教同行的媽媽尷尬不已。

解決方案：

這種情形下，往往喝罵並不奏效，家長可使用「刻意忽視法」，故意不去理睬他引人注意的說話或動作，漸漸不適當的行為便會減退，等他有良好表現的時候，即時用「描述性稱讚」（像「坐得很安靜」和「吃得很快」等）鼓勵他將適當的行為持續下去。

節目中有更多教仔難題和實用意見。透過《父母學堂》，我們希望父母在分享到個案家庭的經歷後，有所啟發和得著，實踐正面的父母之道，幫助孩子快樂成長。



家長心聲

多謝！運用《父母學堂》中的「正」策，媽咪開心咗，小朋友聽話咗！

管教「正」策令我學會冷靜，忍耐，對教導孩子和自己都很有幫助。我和老公都放鬆了不少，孩子也變乖了，真的獲益良多。

「3P」管教正策令我真正感受到做母親的樂趣，也感覺到教導孩子並不困難。





3P 正面管教五大原則：

- 1 確保一個安全有趣的學習環境
提供機會給兒童不斷去探索學習，減少搗蛋。
- 2 創造一個正面的學習環境
關注孩子良好的行為表現，積極鼓勵孩子嘗試及學習，引導和提升學習興趣。
- 3 採取堅定管教法
教導孩子學習控制自己，留意別人的需要。
- 4 對孩子要有實際期望
了解孩子各方面的能力，認識自己對孩子的期望及明白兒童行為問題背後的原因。
- 5 照顧自己的個人需要
預留私人空間及夫婦相處時間，令自己能更輕鬆地面對親職壓力。

*資料來源：衛生署



“每個父母也會遇到氣餒和沮喪的時候，《父母學堂》希望觀眾在分享個案家庭的經歷後，可以有所得著、有所參考和有所安慰。”

·節目監製：陳曼儀”

《父母學堂》DVD 現已於各大影碟零售店有售

訂購及查詢熱線：2418 8873

地址：香港新界葵涌大連排道200號偉倫中心第二期27樓副座

IML 全球獨家發行
洲立影視有限公司 Website: www.moviesuper.com/ithk/



© 2009 RTHK. All Rights Reserved.

3P-Positive Parenting Program 管教「正」策

Parenting
Documentary

父母學堂



“你教我啦，
你教我應該點
教你呢？”

“阿女，點解妳
總係冇時停？”

“打又唔係，
鬧又唔係，
都唔知點算好！”

