



比比和朋友 家長指南



健康

我們十分關注兒童的生理成長 —— 確保他們吃得好，穿得暖，鼓勵他們做運動和保持體魄強健。

但是，我們有沒有關心過他們的情緒健康狀況呢？ —— 我們的兒童怎樣評價自己？他們如何跟其他兒童相處？怎樣面對困難和失望？

情緒健康對我們的幸福而言至關重要。它影響我們如何面對生命。儘管兒童年幼，他們也可以學習不同處理事情的手法，幫助他們建立人際關係及面對困難。

比比和朋友是一個專為五至七歲學童發展上述能力的課程。本指南為你介紹此課程的內容，也告訴你可以怎樣幫助兒女在課程中得到最大收獲。

「比比和朋友關注兒童的精神健康。

我們相信兒童的應對策略愈多，

他們面對挫折的壓力便減少。

兒童遇見困難時，

亦能更有效的解決問題。」

— 陳鉗笙教授

— 黃敏博士

香港教育大學

幼兒教育學系



面對困境

所有人——包括成人和兒童——都會在生命中遇到問題和困難。

作為成人，我們有時會與別人發生爭執。我們會在工作上感到不開心，缺乏安全感。我們會傷心地結束一段關係，我們也會經歷親人的逝世。在這些情況之下，我們常常感到難以說出心裡真正的感受。

若果我們找到有效的方法去克服困難和失意，心情就會轉好。研究顯示，當我們面對困難和失意時，越能夠想出更多的解決方法，就越容易成功渡過困境。

兒童同樣知道甚麼是困境。他們亦曾經歷種種挫折。在日常的生活中，他們會在遊樂場裡與別人發生爭執，妒忌兄弟姊妹。他們或者需要面對一些重大問題，例如轉換學校，或者被人欺負。

同樣地，兒童解決問題的關鍵與成人無異，他們越能夠想出可供選擇和運用的克服方法，他們成功解決問題的機會就越大。

經驗顯示，五至六歲的兒童已經對如何面對困境有一些概念，並且能夠學習新的方法去應對困難。要是他們能夠在初小階段掌握這些技巧，將會終身受用。

「如果我們能教曉兒童如何處理困難，他們在青少年及成人的階段裡，將會擁有更佳的能力去處理問題及危機。」

— 保羅·魯賓斯坦

兒童好拍檔前主席

(Paul Rubenstein, former Chair,

Partnership for Children)



「本課程能夠促進兒童與其他同學及老師的關係，並能增進兒童解決日常生活問題的能力。」

—比比和朋友評核報告

研究顯示，學業成績優異的兒童，未必能夠正面地解決人生中的挫折和挑戰，培養自律，建立緊密而長久的人際關係，令生活開心和豐盛。

因此，兒童的學業成績固然重要，但提昇其情緒健康也同樣重要。

兒童可以從比比和朋友之中獲益，他們會學習各種方法，去處理日常生活裡的困難，令自己活得更開心。

假如兒童能夠在學校與別人相處融洽，他將會更有效地學習，學業成績亦會有進步。

「很多父母都驚訝地發現兒童能夠學會面對困難。其實兒童在這年齡，能像海綿一樣易於吸收事物。目前的評核顯示，本課程的確可以幫助他們。」

— 卡露蓮·艾嘉

比比和朋友課程主任

(Caroline Eggar, Programme Director,
Zippy's Friends)



甚麼是比比和朋友？

比比和朋友是一個發展兒童各種能力的課程，目的並非針對兒童的個別問題或困難，而是促進所有兒童的情緒健康。

它適用於小學和幼稚園，課程為期二十四周，每星期進行一個環節。
老師都須要經過特別培訓才可以為兒童提供這個課程。

比比和朋友共有六個單元，每個單元包含一個故事。
故事裡，你常常會聽到「比比」這個角色！他是一隻竹節蟲，擁有一班老友記，當中有男孩子，又有女孩子。故事講述一般兒童經常面對的各種問題——友誼、結交和失去朋友、同學欺侮、應對變化和失去，及面對新環境。

每個故事均附有一組彩色插圖，配合繪畫、角色扮演和遊戲等活動。

整個課程特別為五至七歲兒童而設計，過往的經驗顯示，兒童十分享受此課程。



本課程教導兒童：

- ◆ 如何辨識和傾訴他們的情感
- ◆ 如何說出他們心中的話
- ◆ 如何專心聆聽
- ◆ 如何尋求幫助
- ◆ 如何結交和維繫友誼
- ◆ 如何面對寂寞和被拒絕
- ◆ 如何道歉
- ◆ 如何應付欺凌
- ◆ 如何解決矛盾
- ◆ 如何面對改變及失去，包括死亡
- ◆ 如何適應新環境
- ◆ 如何協助他人

比比和朋友不會告訴兒童怎樣做。相反，它鼓勵兒童作出反思，找出一套適合自己的解決方法。兒童練習選擇解決策略的過程當中，要學會在幫助自己解決問題的同時，亦要尊重別人的意願。

你可以在比比和朋友的網址獲取更多資料：

www.partnershipforchildren.org.uk

www.ied.edu.hk/zippy_friends/index.htm



看真一點

比比和朋友共分六個單元，每個單元包含四個小節。各個單元都有不同的主題。

以下是一綜合說明，好讓你瞭解兒童的學習過程：

<p>單元一：情感</p> <p>兒童在開始時會討論各種情感——悲傷、開心、憤怒、妒忌和緊張。他們嘗試在不同情況下說出感受，並探索平伏負面情緒的方法。</p>	<p>單元二：溝通</p> <p>本單元教導兒童如何進行有效的溝通，以及怎樣聆聽別人說話。在困難的處境裡，如何尋求幫助和說出心中的話。內向的兒童在這些環節中，常常會「開放」自己，從中學習輕鬆地表達個人的感受。</p>
<p>單元三：建立和破壞關係</p> <p>兒童在這單元學習友誼的概念，包括——如何結交和維繫友誼，如何處理寂寞和被拒絕。他們學習怎樣道歉和怎樣在與人爭吵後和好如初。</p>	<p>單元四：消解衝突</p> <p>本單元教導兒童如何解決紛爭，據老師的評語，兒童在完成單元後能迅速學會處理人與人之間的不同要求。本單元又嘗試探討欺凌問題，與兒童討論自己或其他人被欺凌時，可以怎麼辦。</p>
<p>單元五：處理改變和失去</p> <p>本單元探索各種大小改變的應對方法。最大的改變莫如人的逝世。雖然成人經常認為談論死亡十分困難，但兒童卻很少避諱。他們歡迎公開談論很多成人避忌的話題。整個課程中最成功的環節是兒童到墳墓或公墓進行活動，兒童投入活動的程度或許會令你感到意外。</p>	<p>單元六：面對新環境</p> <p>在最後一個單元，兒童都學會找尋不同的解決方法去幫助別人和適應新環境。最後一節是慶祝會，每位小孩都可獲得一頂皇冠和一張證書。</p>

它有效嗎？

比比和朋友已經過全面測試和評核。

本課程的發展長達十三年之久，在丹麥和立陶宛有過十六萬名兒童曾經參與。老師和兒童在課程進行前後，接受訪問和問卷調查，其結果又與那些並無參加課程的兒童作出比較。

評核指出，曾參與比比和朋友的兒童，與沒有參與課程的兒童相比，在合作、自我肯定、自我控制和同情心上均顯見進步，而且問題行為亦有遞減的跡象。

最重要的是，兒童藉著參與比比和朋友，學會運用正面的策略，例如：

- 道歉
- 說真話
- 與朋友傾訴
- 思考解決問題
- 嘗試保持鎮定

他們減少採用不奏效的策略，例如生氣、咬指甲和叫喊。本課程對男孩和女孩同樣有效。在立陶宛的個別研究顯示，一年後兒童都會持續運用新近學會的技巧。很多老師說，本課程減少了班中的衝突，使他們更瞭解兒童。有些老師更說，比比和朋友解決了他們自身的問題！

「百分之七十二的家長發現兒童行為上的改變，皆與參與本課程有關。兒童能夠自在地溝通，珍惜朋友，深入思考，專注，友善和誠懇，更開始去瞭解別人。」
—立陶宛家長的問卷

「有賴這課程，我才發現自己對兒童的認識何等膚淺。現在，我好像可以跟孩子們無所不談了。」
—老師

「我現在才發現，兒童跟成人一樣，同樣都有訴說感情和問題的需要。」
—老師



你能夠做些甚麼？

雖然比比和朋友是由受訓老師教授，但是你也可以令本課程有效地在孩子身上發揮作用。以下有六個建議：

- ◆ 務請出席比比和朋友開始前舉辦的家長聚會，從中你可瞭解本課程的內容，並詢問不明的地方。
- ◆ 索取課程時間表，你就可以跟進兒童的討論題目，在家中幫助孩子鞏固課堂內容。
- ◆ 兒童在每一節課完結後，會將所畫的圖畫和回應紙張帶回家裡。你可以表示興趣，並鼓勵孩子告訴你那天的環節內容。
- ◆ 與孩子的學校保持聯繫。若果你希望老師得悉某些家庭事件，可以找老師傾訴。
- ◆ 你可能會發現孩子減少了侵略行為，變得容忍和懂得解決問題。請鼓勵孩子所有正面的轉變。
- ◆ 請做好心理準備，孩子會開始滔滔不絕跟你傾吐心事，隨時豎起你的耳朵！

逾九萬位香港兒童經已享受和受惠於比比和朋友。我們希望你的兒童也同樣受惠。

「本課程改變了我們的家庭生活。我所有的孩子現在都能互相用心聆聽。我簡直不能相信，原來『比比』只不過是一隻小小的竹節蟲！」

—母親

「只有很少數的成年人能夠為兒童進行這類訓練！」

—校長

