「家」多點守護
家長網上「守門人」工作坊

第一節

「家」多點守護 家長網上「守門人」工作坊 – 目標

第一節

- 子女的成長發展階段及需關注的地方
- 家庭在子女情緒/精神健康發展上的重要角色

第二節

- 如何與子女「共情」
- 與子女建立有效的溝通模式
- 子女面對的情緒 / 精神健康挑戰

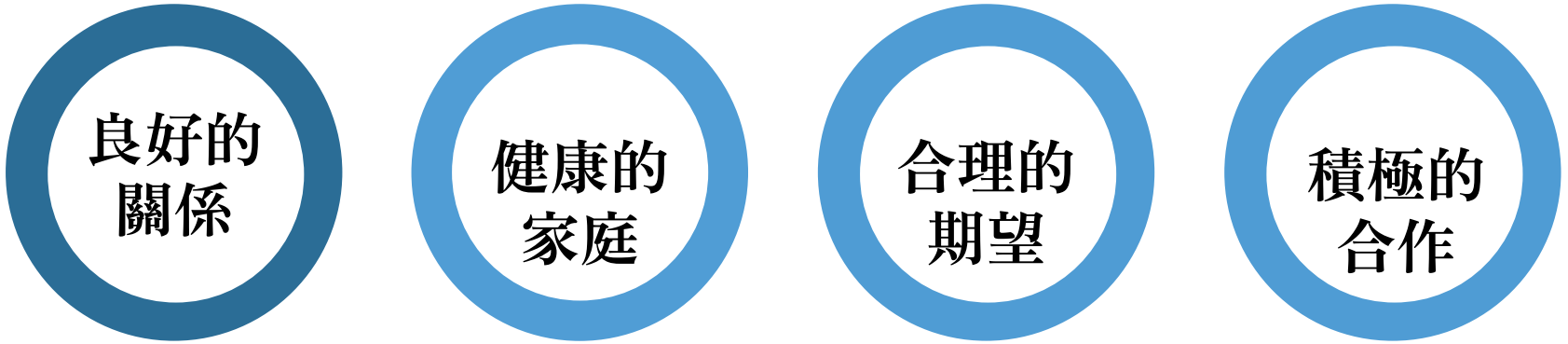
第三節

- 認識精神健康
- 認識精神健康問題的徵兆和警號
- 以實證為本的策略支援有情緒 / 精神健康困擾的子女
- 如何回應受精神健康困擾的子女

第四節

- 學童自殺問題及介入策略
- 「幫人先幫自己」- 如何自我關顧
- 專業人士的介入角色及家校合作的重要性
- 社區資源介紹
- 重點總結

家長在子女成長的角色任務



提升對子女的影響力

減少家庭帶來的情緒和壓力

理解子女的發展階段和需要

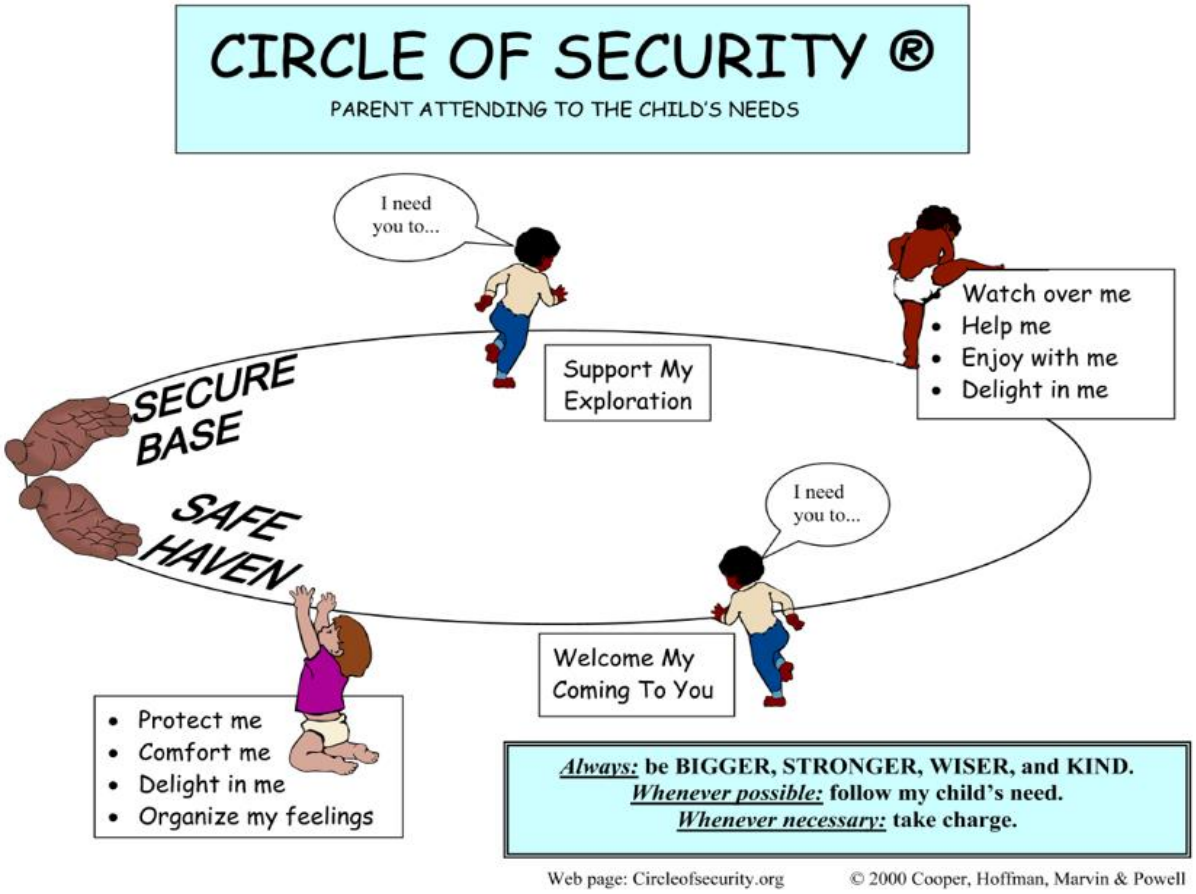
尋求學校和社區支援

良好的親子關係

最好的情緒保護因素：

- 自我價值
- 心理韌性
- 自尊感
- 帶着好奇心接觸世界
- 內在的安全感
- 有勇氣失敗

無條件的愛



安全感

自尊感

自我價值

探索世界

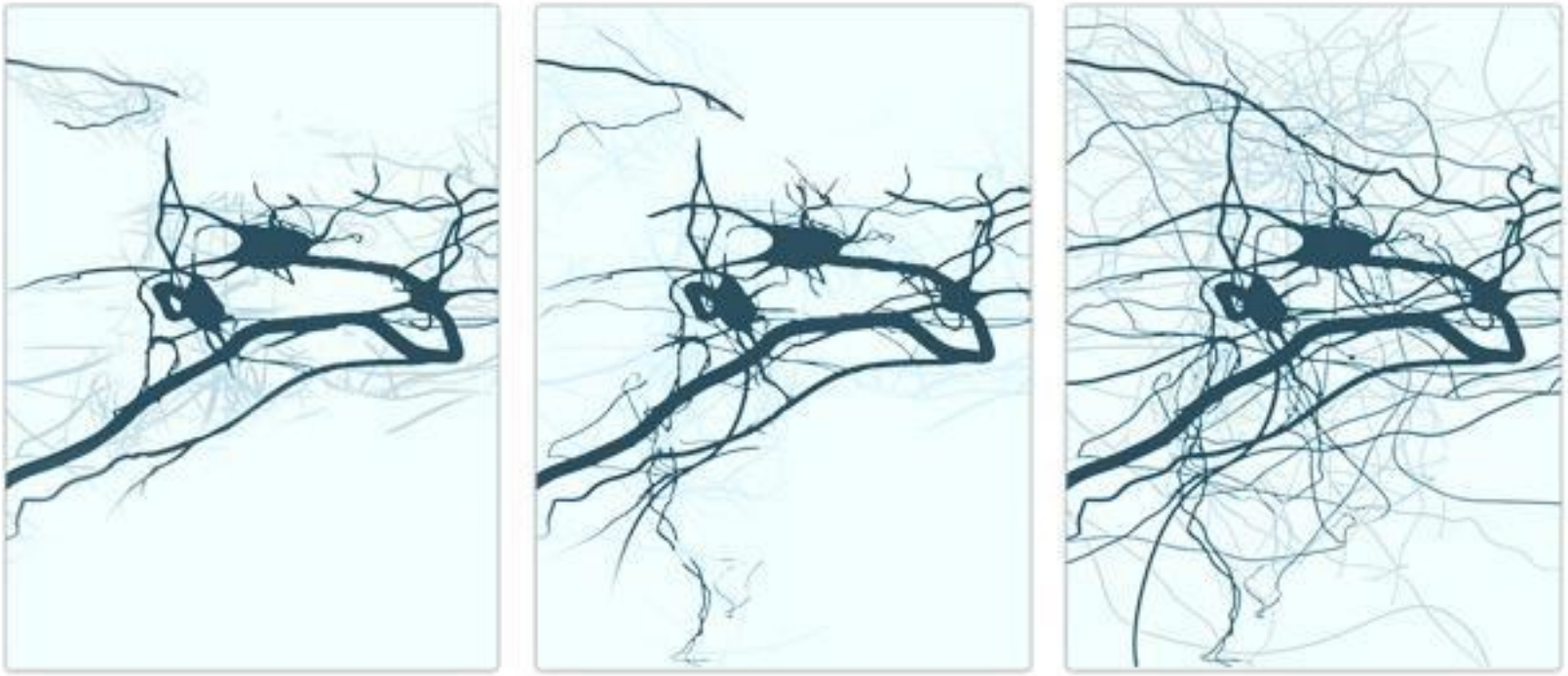
「足夠好」的父母

- 「足夠好」比「完美」更好
- 何謂足夠好？
- 合適的事需要在合適的階段出現

「不夠好」的父母

- 有意識地主動傷害子女
- 只知在子女身上擺著數
- 子女受傷時，無表現關愛、保護
- 子女的感受往往都不在考慮之列
- 以自己為中心，飾演「好父母」的角色
- 過度的保護和滿足

神經可塑性

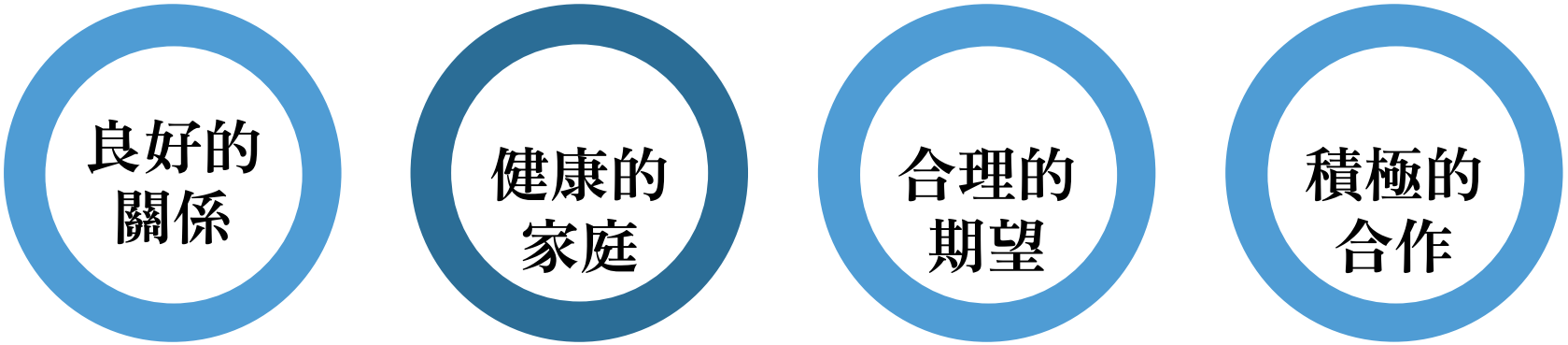


Retrieved from: https://www.cognifit.com/brain-plasticity-and-cognition

家長在子女成長的角色任務

- 「足夠好」比「完美」更好
- 何謂足夠好？
- 合適的事需要在合適的階段出現

家長在子女成長的角色任務



提升對子女的影響力

減少家庭帶來的情緒和壓力

理解子女的發展階段和需要

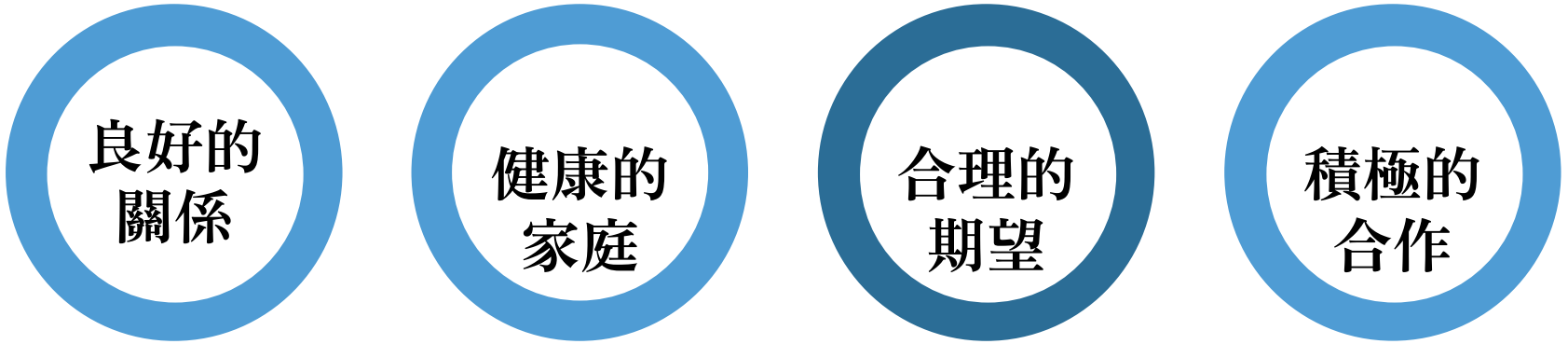
尋求學校和社區支援

家庭對子女情緒的影響

- 連帶關係、互為影響
- 子女對父母的相處模式和情緒十分敏感
- 子女的健康成長需要與父母相處得好，並承擔自己的角色責任去處理問題
- 要孩子情緒安頓，父母也必先安頓好自己的情緒



家長在子女成長的角色任務



提升對子女的影響力

減少家庭帶來的情緒和壓力

理解子女的發展階段和需要

尋求學校和社區支援

01

滿足孩子的核心情感需要


安全依附（Secure Attachment）
自由表達需求與感受（Freedom to Express Valid Needs and Feelings）
自發性與遊戲（Spontaneity and Play）
現實的限制與自我控制（Realistic Limits and Self-Control）
自主性、能力及身份認同（Autonomy, Competence, and Sense of Identity）
五個核心情感需求

02

安全依附

Secure attachment

安全依附

- 與照顧者之間的情感連結。當孩子在一個安全和被保護的環境中長大，他們會感受到被愛和重視。

- 如果這一需求未得到滿足，可能導致他們在成年後感到不信任或羞恥，影響他們與他人的關係

(YOUNG & KLOSKO, 2006)

父母的行動範例

01

當孩子感到受傷或害怕時，能夠及時得到家長的安慰和支持

02

建立規律的家庭時間，例如共進晚餐

03

適當擺脫手機，專注陪伴孩子。

04

提供穩定、關愛的環境



個案分享1

故事內容經適當修改

個案分享2

故事內容經適當修改



03

自由表達需求與感受

Freedom to Express Valid Needs and Feelings

自由表達需求與感受

- 孩子需要能夠自由地表達自己的情感和需求，並且得到照顧者的理解和支持

- 如果他們的情感被視為不可接受或不被重視，會使他們在成年後難以表達情感，或對自己的正常情感感到過度自我批評

(YOUNG & KLOSKO, 2006)

父母的行動範例

01

開放對話：創造開放的溝通環境，鼓勵孩子分享感受。

02

接納情感：用共情的語言應對孩子的情緒，如「我明白你很生氣」。

03

不評判：避免批評或否定孩子的情感，而是試圖理解。

04

不輕蔑

個案分享

故事內容經適當修改



04

自主性、能力及身份認同

Autonomy, Competence, and Sense of Identity

自主性、能力及身份認同

- 要求孩子能夠進行年齡適宜的活動，並獲得有建設性的反饋。

- 如果孩子的所有任務都由照顧者完成，或被過度控制，則他們的自主性和能力感會受損害，可能導致成年後對自我身份的迷茫或負面自我認知。

(YOUNG & KLOSKO, 2006)

父母的行動範例

01

給予決策機會: 讓孩子參與決策，如選擇活動或餐點。

02

讚賞努力:肯定孩子的嘗試和努力，即使結果不完美。

03

信任孩子的能力:
鼓勵孩子獨立完成任務，
給予支持但不干預。



個案分享

故事內容經適當修改

05

自發性與遊戲

Spontaneity and Play

自發性與遊戲

遊戲是孩子自我表達和探索的方式。當父母過於嚴肅或忙碌，無法提供玩樂和創造的空間，孩子可能會在成年後感到難以放鬆，從而影響情緒健康和人際關係 。

(YOUNG & KLOSKO, 2006)

父母的行動範例

01

鼓勵探索:
提供機會來探索興趣

02

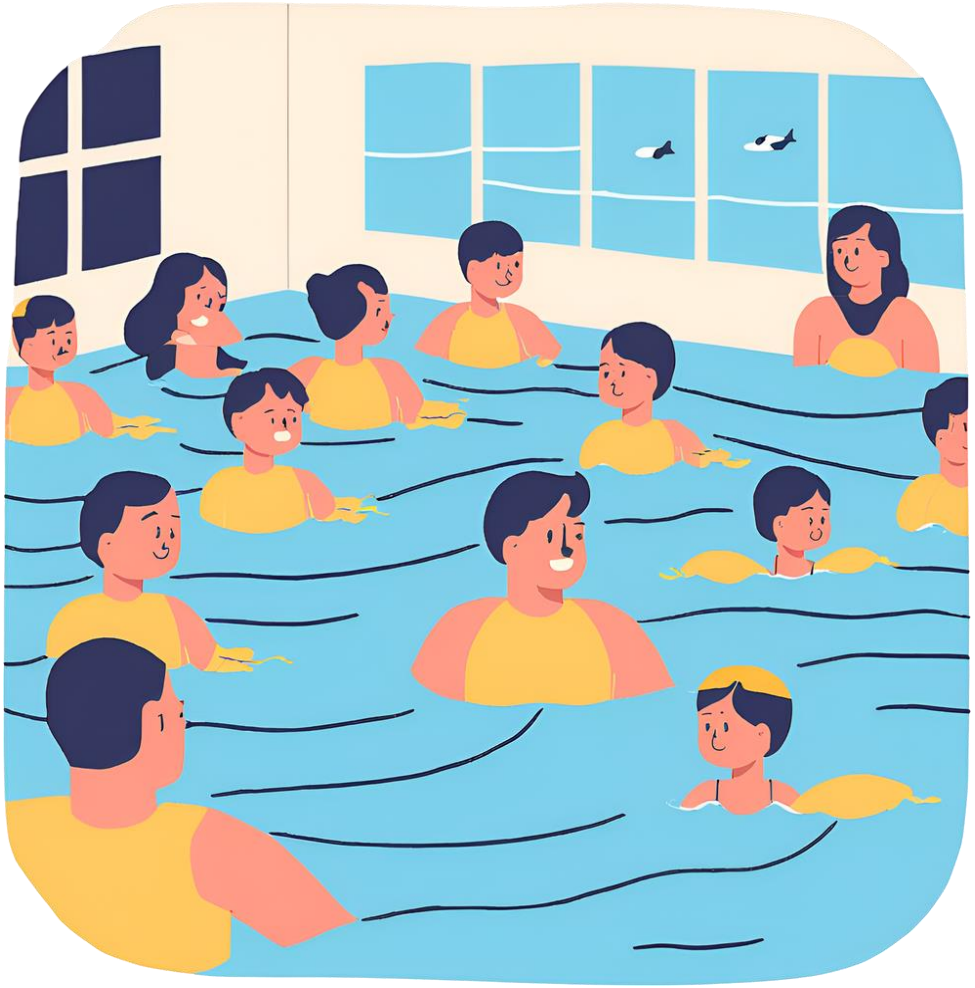
親子遊戲:
每週一起進行親子遊戲

03

趣味活動:
多社交、多創意、多空間

個案分享

故事內容經適當修改



06

現實的限制與自我控制

Realistic Limits and Self-Control

現實的限制與自我控制

孩子需要在發展自我控制和負責任的過程中獲得適當的界限。

如果缺乏界限，孩子可能會感到不受關心，或在社會場合中面臨羞恥感；而過於嚴格的限制則可能妨礙他們自我控制能力的發展，導致成年後出現不適當的行為模式。

(YOUNG & KLOSKO, 2006)

父母的行動範例

01

設置規則:
建立清晰的規範

02

固定時間:
制定固定的時間表

03

溫和紀律:
健康的規則與紀律



個案分享

故事內容經適當修改

孩子正在經歷什麼成長階段？

人格發展理論 - 八階段

- 艾瑞克森 Eric H. Erickson (1963)
- 心理社會發展論
- 八個發展階段，各有其衝突與危機
- 為每度過一次危機，人格即獲得一次成長

階段	年齡	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙者特徵
1	**0-1(嬰兒期)**	信任與不信任	對人信任，有安全感	面對新環境時會焦慮
2	**2-3(幼兒期)**	自主行動(自律)與羞怯懷疑(害羞)	能按社會行為要求表現目的性行為	缺乏信心，行動畏首畏尾
3	**4-6(學齡前兒童期)**	自動自發(主動)與退縮愧疚(罪惡感)	主動好奇，行動有方向，開始有責任感	畏懼退縮，缺少自我價值感
4	**6-11(學齡兒童期)**	勤奮進取與自貶自卑	具有求學、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力，充滿失敗感
5	**12-18(青少年期-青春期)**	自我身份(認同)與角色混淆	有了明確的自我觀念與自我追尋的方向	生活無目的、無方向，時而感到徬徨迷失
6	**19-30(成年早期)**	友愛親密與孤癖疏離(親密與孤立)	與人相處有親密感	與社會疏離，時感寂寞孤獨
7	**31-50(成年中期)**	精力充沛(生產)與停滯頹廢	熱愛家庭關懷社會，有責任心有正義感	不關心別人生活與社會，缺少生活意義
8	**50-生命終點(成年晚期-老年期)**	自我榮耀(統整)與悲觀絕望	隨心所欲，安享餘年	悔恨舊事，徒呼負負

階段	年齡	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙者特徵
4	6-11 (學齡兒童)	✓勤奮進取 ✗自貶自卑	具有求學、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力，充滿失敗感
5	12-18 (青春期)	✓身份認同 ✗角色混淆	有明確的自我觀念與自我追尋的方向	生活無目的、無方向，時而感到徬徨迷失

第四階段

- 學習堅毅，享受努力完成的喜悅
- 希望得到父母的肯定或能夠幫到父母
- 讚得到位
- 不健康發展下：自卑／羞恥
  - 被抹殺努力或成就
  - 被打擊自信：「唉，你越搞越錯，唔駛你啦」
- 健康發展下：勤奮進取
  - 更全面地認識自己的能力、弱點
  - 願意接受挑戰、面對失敗

階段	年齡	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙者特徵
4	6-11 (學齡兒童)	✓勤奮進取 ✗自貶自卑	具有求學、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力，充滿失敗感
5	12-18 (青春期)	✓身份認同 ✗角色混淆	有明確的自我觀念與自我追尋的方向	生活無目的、無方向，時而感到徬徨迷失

第五階段


我剛才是否很白痴？
這個人真的可以
講心事嗎？
他看到我的身材嗎？
“Who am I?”
他喜歡我嗎？
我吸引嗎？
我看起來醒目嗎？
他對我笑，我是否地位高了？

青春期的開始

德國研究顯示：

- 女童步入青春期的歲數顯注下降
  - 1860: 16.6 歲
  - 1920: 14.6 歲
  - 1950: 13.1歲
  - 1980: 12.5歲
  - 2010: 10.5歲

美國另一份研究指出：

- 白人女性：9.9歲
- 黑人女性：8.8歲

第五階段

- 整合過去所有所學的，發展出自我，但未完整
- 在意別人目光、在意自我形象
- 發展親密關係、性需要
- 依然需要愛與關懷，但接受方式不同
  - 不要讚賞，卻要肯定
- 理想的發展：
  - 有自尊，有自我
  - 穩固而有彈性的信念與價值，清晰界線

常見的挑戰

01

叛逆

- 對權威說不
- 「你唔係啱哂架！」

02

重朋友多於家人

- 朋友一句勝你十句

03

自我中心

- 首要考慮自我形象
- 說謊
- 對父母態度不耐煩

04

思想複雜

- 問一些很難答 / 沒答案的問題
- 天天和你上哲學課、心理學課

這些挑戰不代表他不需要你，反而表示他更需要你的不離不棄

青春期子女的情緒變化

- 內心情緒像風暴
  - 學業
  - 朋輩
  - 愛情
  - 身體
- 表面還是要偽裝
- 大多不懂調節情緒，但內心的需要始終不變

青春期可能出現的問題行為

- 缺席/ 唔想返學
- 情緒不穩 (如大喊、緊張、暴躁)
- 自殘行為 (如剮手、打自己)
- 食好少野/ 減肥
- 上網 (如成日打機、約網友出街)
- 追星/ 課金
- 成績下跌
- 出夜街/ 唔想返屋企
- 唔應你/ 唔聽電話/ 無視你
- 拍拖
- 化濃妝/ 着露腰裝
- 諗野負面

理解子女的行為表現

01 是否恰當？

02 是否顯著的轉變？

03 造成的影響是否明顯？（如情緒方面、學業方面、社交方面、日常生活方面）

家長的任務

- 行為問題往往只是真實問題的影子
  - 例：缺課（行為問題）-> 社交焦慮／抑鬱情緒／學業壓力（真實問題）
- 要明白子女，重點不在是非對錯
- 事倍功半，但必須去做

今堂總結

- 良好的親子關係是最佳的情緒保護因素
- 你不需要成為完美的父母
- 成為他的後盾，而不是保護罩
- 合適的事需要在合適的階段出現
- 不一定要讚賞，卻要肯定

今堂總結

- 他想飛，就拍手鼓勵但準備他跌倒
- 孩子有困難，不要扛上身，讓他學會負上責任
- 記得當天自己仍是青少年的心情，將心比心
- 在了解他的行為前，不要下對錯的判斷