「家」多點守護
家長網上「守門人」工作坊
第二節

「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
- 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

你的孩子有没有...

容易發脾氣

有攻擊性行為

不規矩

容易焦慮

破壞物件

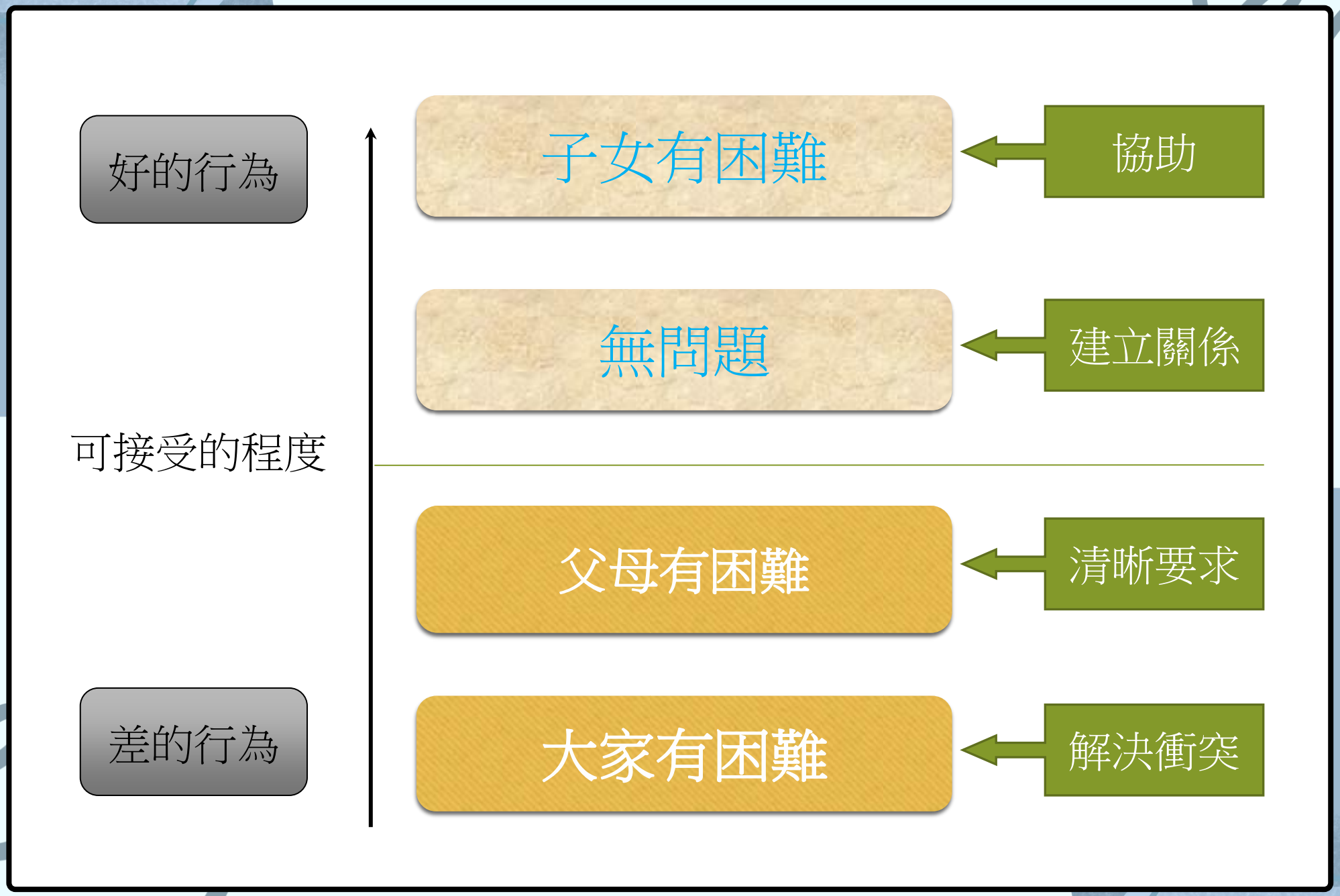
經常大喊大鬧

不願上學/上zoom課

有心事



Reference from P.E.T.


好的行為
子女有困難
協助
無問題
建立關係
可接受的程度
父母有困難
清晰要求
差的行為
大家有困難
解決衝突

子女有困難

- 子女的行為在父母可接受範圍內
- 子女現在行為並無帶來父母不便
- 子女的問題，要自己去面對
- 多為情緒問題
- 最終可引起行為問題

讓他信任你

- 「我真的可以信任你嗎？」
- 信任的三個層次
  - 我信你不會騙我
  - 我信你不會傷害我身體
  - 我信我會被你接受，而你有能力站在我身旁
- 建立信任　需要測試
  - 「你是否接納真的我？」
  - 「我是否可以和你分享所有的事？」

01

破壞信任的例子

破壞信任的例子

- 子：　「Tony又唔采我啦，我叫佢一齊玩佢又唔理我。」
- 媽：　「係呀？點解你唔試下同佢玩啲佢想玩的呀？你要學習下同朋友相啦！」
- 子：　「我都唔鍾意佢玩果啲，好無聊。」
- 媽：　「咁你同其他同學玩囉，如果唔係你做獨家村架啦。」
- 子：　「佢先係獨家村呀，無人鍾意佢囉。」
- 媽：　「係啦係啦，咁你唔開心啲咩呢。講咁耐你做左功課未？」
- 子：　「車～你都唔明我有幾嬲。」
- 媽：　「咁小事就嬲，男仔要有啲氣量架嗎，仲係度發我脾氣。」
- 子：　「我無發你脾氣，係你發我脾氣喳。」
- 媽：　「嗱，收聲啦，你試下再講落去呀...」

溝通的路障

命令、指揮、控制

- “喺你唔可以咁樣同媽媽講嘢架！”
- “唔好再嘈啦，我話唔得就係唔得！”

警告、威脅、後果

- “你精精地就好同我做晒D功課！”
- “再說一句這樣的話，你就給我滾出去！”
- “我數三聲，你再玩ipad，你以後都唔使旨意玩”

溝通的路障

說教、道理

- “你考得唔好，剩係喺度唔開心，無用架喎。”
- “佢係你長輩，你唔可以用咁既語氣同人講嘢架。”
- “我好似你咁大時，邊有你咁幸福呀。”

建議、給出解決方案或意見

- “你想同佢玩，點解唔講俾佢知呀？”
- “你應該先同老師傾傾這件事。”
- “你唔鍾意同呢班朋友玩，不如去隔離班識吓人啦。”

溝通的路障

評論、批評、表示不贊同

- “你諗清楚先好講啦。”
- “你咁樣做好唔成熟。”
- “你話佢錯，但我覺得你都有唔啱喎。”

積極正面的評價或判斷

- “你都唔差呀，係份卷出得深啫。”
- “唔係呀，你做得好好呀。”

溝通的路障

歸類、嘲笑、羞辱

- “係啦係啦，知道啦，溫室小花。”
- “邊個激親我呢個小霸王呀。”
- “唔做律師真係嘥晒你啦！”

解釋、分析、診斷

- “你其實係妒忌佢有人重視啫”
- “你咁做，佢唔會覺得自己錯，反而其他人會覺得你小氣。”
- “因為老師話過你，你條氣唔順，你對佢既堂先會咁反感。”

溝通的路障

盡力使子女好受一點，試著讓他的情緒消失

- “呢D小爭執，你大個實有啦，而家體驗下啦。”
- “你同佢咁好朋友，佢唔會介意既。”
- “平時老師都有讚你，你唔使咁在意。”
- “唔好諗咁多啦，早D瞓，瞓醒無事架啦。”

回避、分散注意力、開玩笑、轉移話題

- “今日係爺爺生日，唔好喊苦喊忽咁啦！”
- “好啦，都放咗學啦，唔好俾果啲衰同學影響心情。”
- “咁唔係剩係得一個朋友架嗎，況且你唔係認真讀書嗎？成績有無進步呀？”

唔咁樣，可以點樣？

主動聆聽

- 放下教育任務
- 把行為問題和情緒分開
- 行為可以有對錯，情緒需要被尊重

主動聆聽

- Hmm...
- Ar ha...
- 係呀...
- 無錯...
- 哇...
- (深深吸氣...)
- (深深嘆氣...)

- 講多D俾我知...
- 慢慢講，我聽緊...
- 原來係咁...
- 你覺得點？
- 你入面好似有好多感受...
- 你咁講，我就明多少少...

主動聆聽

不要急著把問題扛在身上

引導子女用他的方式表達情緒

- 容許沈默
- 節奏要慢
- 反映情緒
- 描述可觀察的

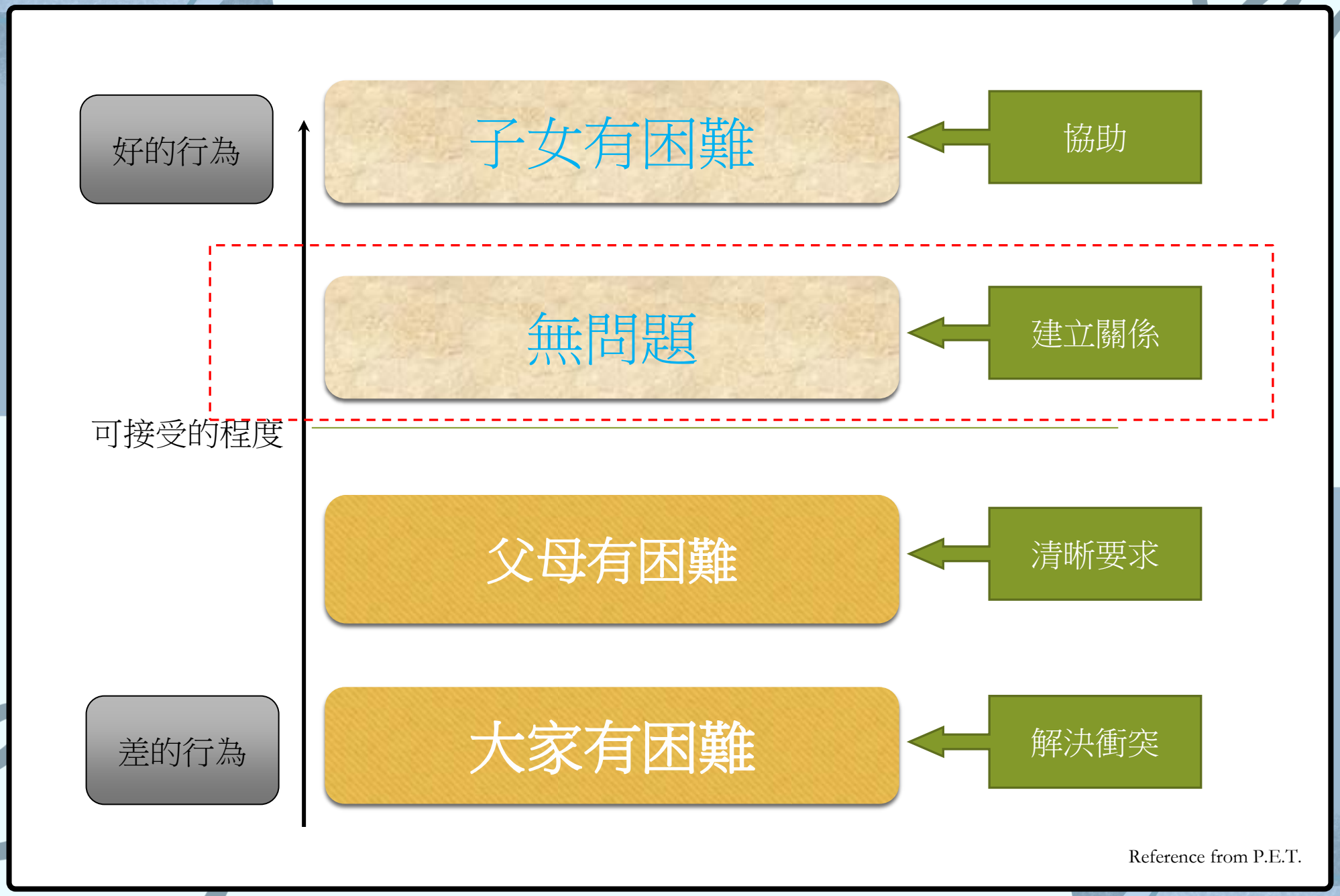
讓子女知道你嘗試為他分擔，
同時**不用為你擔心**

02

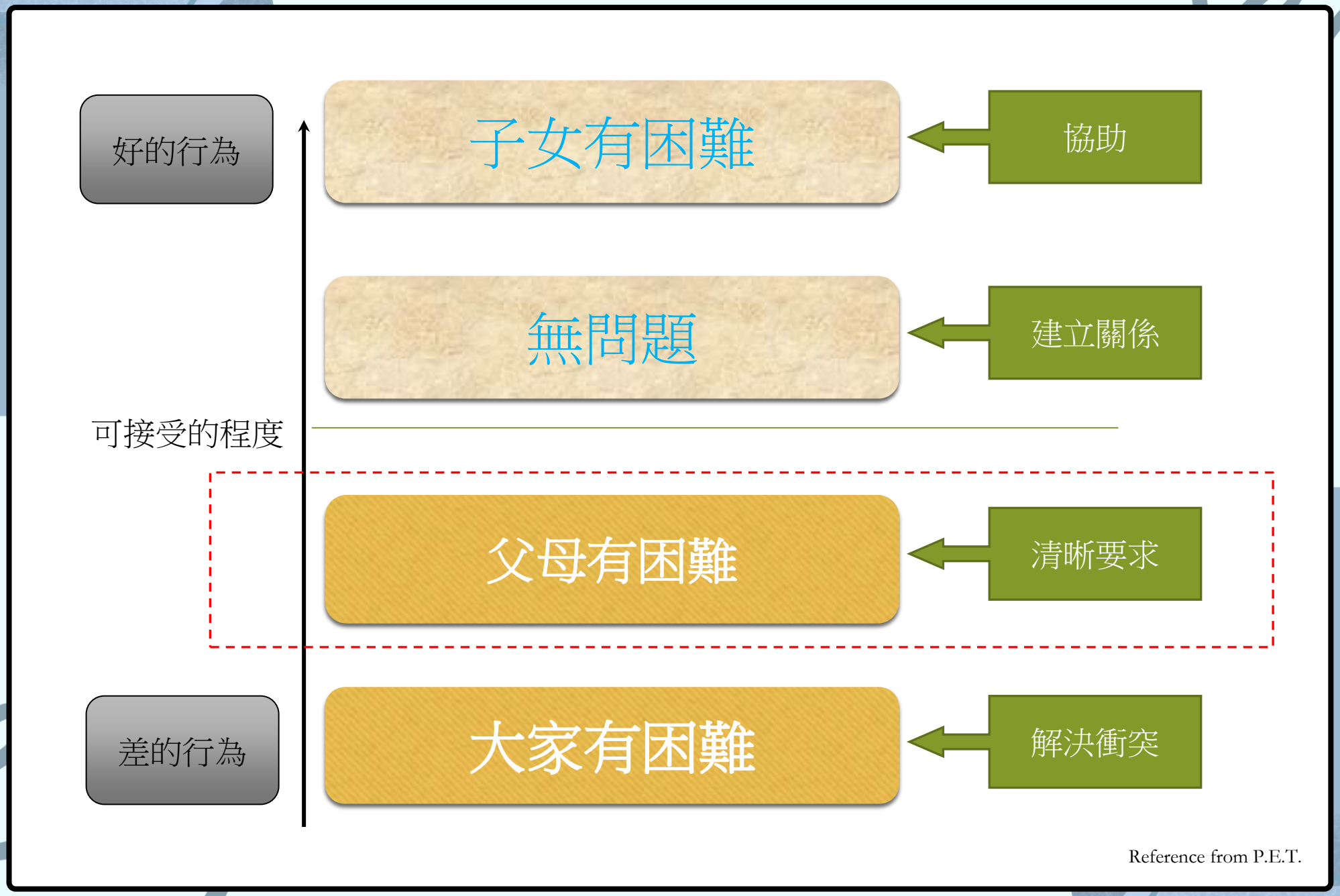
臨床個案分享

練習

- 「之前網課咪好囉，點解要返番學喎！真係希望又爆多波疫情！」
- 因小事情發脾氣，食完飯自己返房，顯得無精打采，亦比平時靜
- 「功課做極都做唔完，聽日就要交，我唔做啦」
- 「我好想死，有咩辦法可以即刻死呀？」
- 「如果我死左，佢會唔會內疚？會唔會受罰？」



Reference from P.E.T.



Reference from P.E.T.

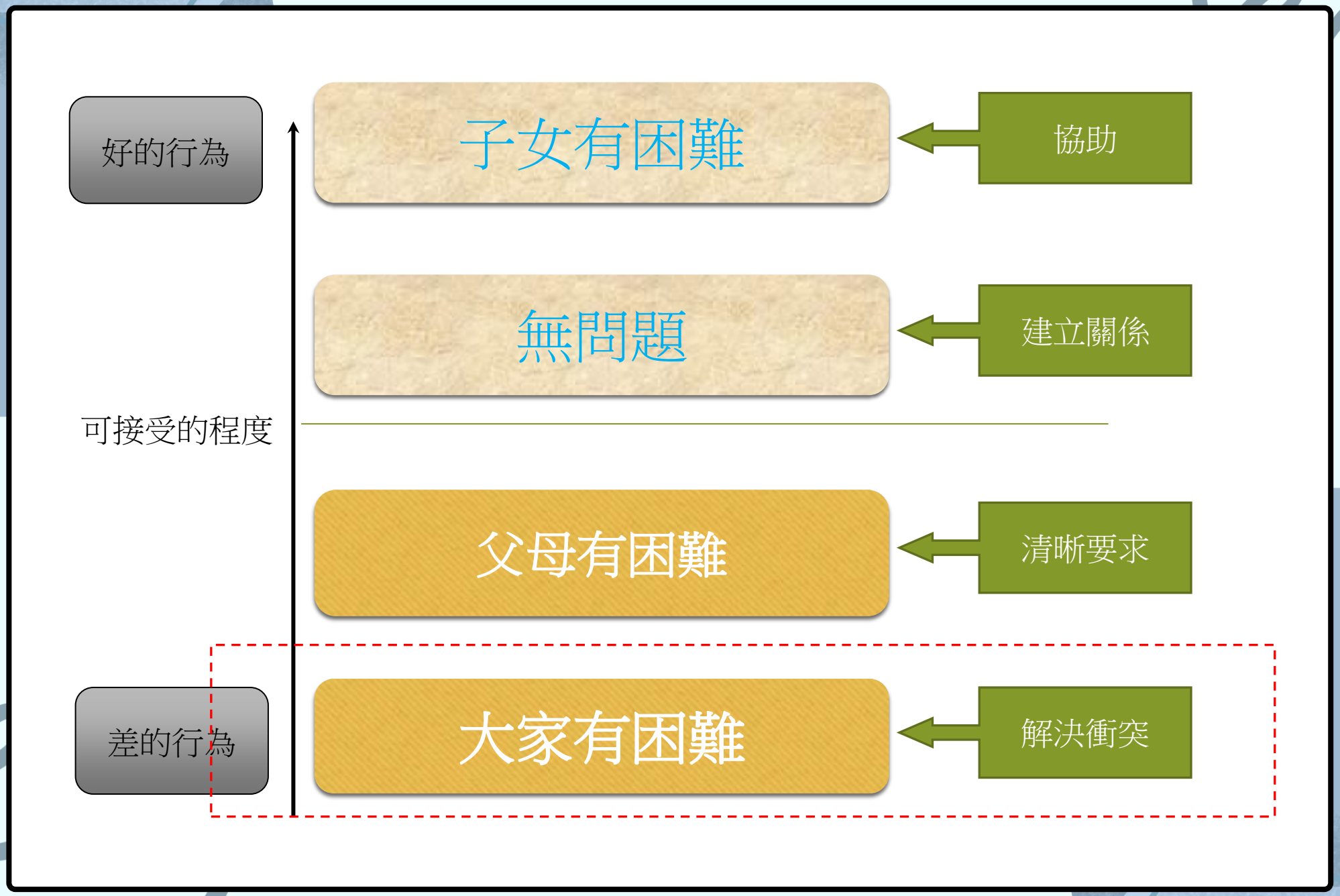
「我」訊息
I message

我很累	「你唔好嘈啦！好煩呀！」	「我不被重視」
我很累	「我今日好累，好需要少少時間休息一下」	「媽媽很累」

「我」訊息
I message

- 表達不滿需要技巧
- 避免以「你」開始，減少變成指控
- 包含「你」的指控，會指向人而非行為
- **完整的「我」訊息內容包含三個部份：**
  - 子女的行為 (清晰描述)
  - 自己的感受 (具體)
  - 自己的需要/期望(具體)

＋ 平和的語氣


好的行為
子女有困難
協助
無問題
建立關係
可接受的程度
父母有困難
清晰要求
差的行為
大家有困難
解決衝突

03

「我唔想返學」

大家有困難

- 發生衝突，大家一起承受困擾
  - 子女的行為，家長接受不了
  - 家長的回應，子女產生對抗
- 互相指責中，無論誰勝誰負，關係一定被蹂躪
- 不是教育子女的合適時機

STOP

大家有困難

- 造成困局的地雷：
  - 對 與 錯
  - 得寸進尺
  - 運用父母身份/權力
- 事實是：大家都失去一些重要的
- 目標：做到無輸家的局面
- 做法：一起探討 **大家** 認為可接受的方案

青少年的對抗行為

- 健康的成長表現
- 忌：硬碰硬、攬晒上身
- 宜：
  - 探索對抗背後，子女「真」的情緒及需要
  - 放下權力的光環 / 重擔
  - 自我覺察
- 行為有對錯，情緒要尊重

左、右腦的功能

教育任務

共情任務

左、右腦的功能

教育任務

共情任務

左腦	右腦
負責邏輯、 文字、 線性分析、 法則理解	負責情緒、 處理非語言交流、 專注於理解整全大局

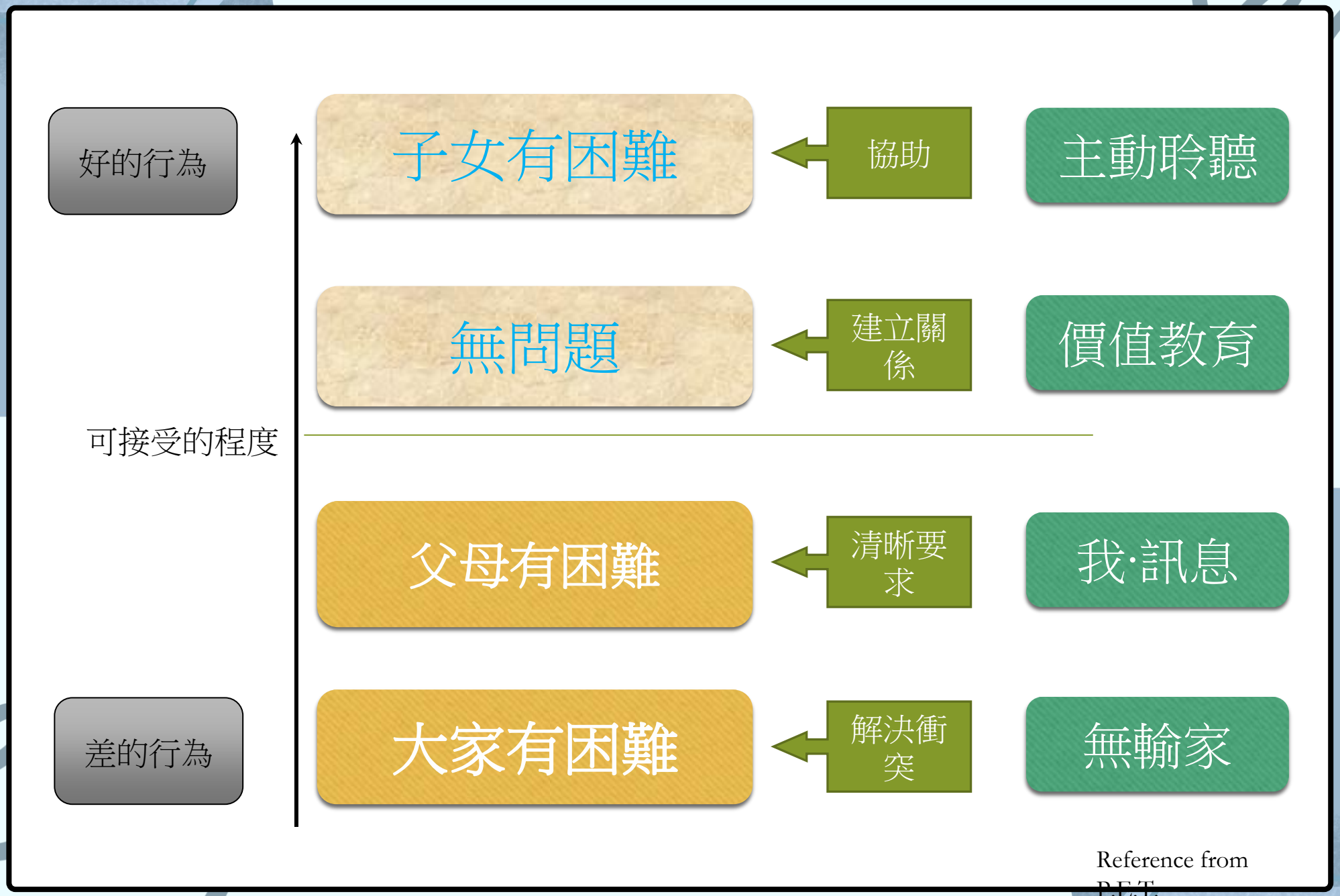
左、右腦的回應技巧

- 先「右」後「左」
- 先作出右腦的回應（Right-brain response）： 回應子女的應受，照顧情感上的需要 – 達至情緒連繫（Emotionally attuned）
- 從右腦的回應轉換至左腦的回應 （漸進地分析事件），有助強化子女左右腦的連接及整合

破除困局小技巧

- 步驟1：確認並界定衝突，明白彼此的角度。
- 步驟2：找出各種可能的備選解決方案。
- 步驟3：評估備選解決方案。
- 步驟4：確定最合適的解決方案。
- 步驟5：執行解決方案。
- 步驟6：對解決方案的效果進行追蹤評估

Reference from: Gordon, T. (1970). *P.E.T., parent effectiveness training: The tested new way to raise responsible children*. New York: Peter H. Wyden.



Reference from P.E.T.

總結

- 想暢順與子女溝通，就要避開溝通路障
- 協助子女時，一動不如一靜
- 主動聆聽，抒解壓力，情緒好了就一切好辦
- 不傷自尊的教導，「行為」和「人」要分開

總結

- 說話小技巧，「我」訊息要講真感受
- 與子女衝突時，並不是指導他們的好時機
- 衝突時，任務是在無輸家下，找到彼此接受的方案
- 探索對抗背後，子女「真」的情緒及需要