

# 「家」多點守護-家長網上工作坊

## 第二節

江偉賢博士

臨床心理學家

# 目標

## 第一節

- 家庭在子女情緒/精神健康發展上的重要角色
- 兒童面對的情緒 / 精神健康挑戰

## 第二節

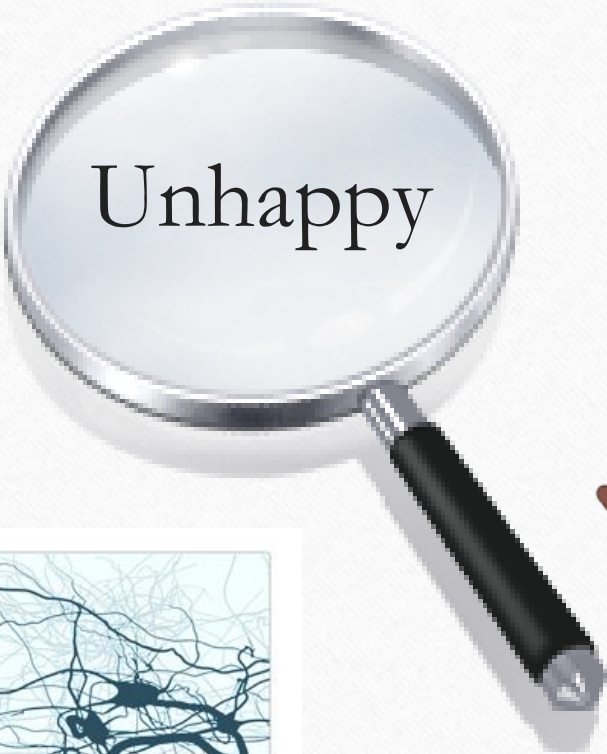
- **子女的成長發展階段及需關注的地方**
- **以實證為本的策略支援有情緒 / 精神健康困擾的子女**

## 第三節

- 子女受情緒 / 精神健康困擾時的即時應對技巧
- 與子女建立有效的溝通模式以助處理其情緒困擾

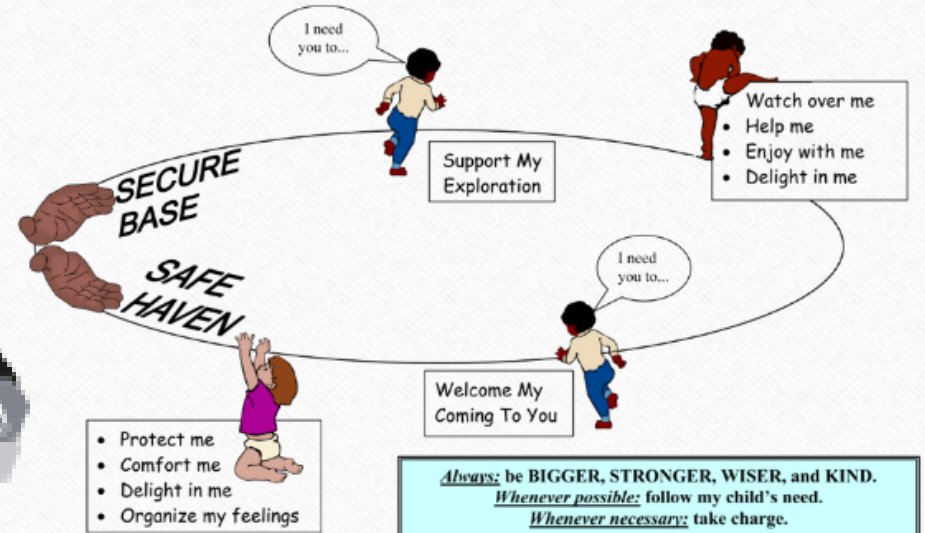
## 第四節

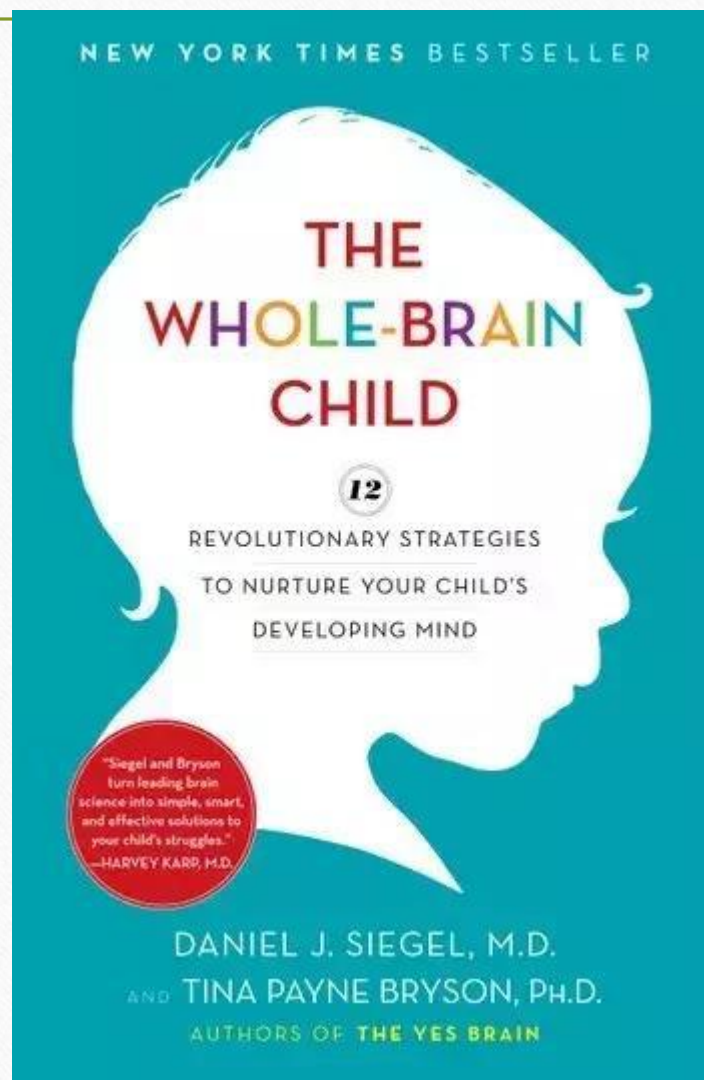
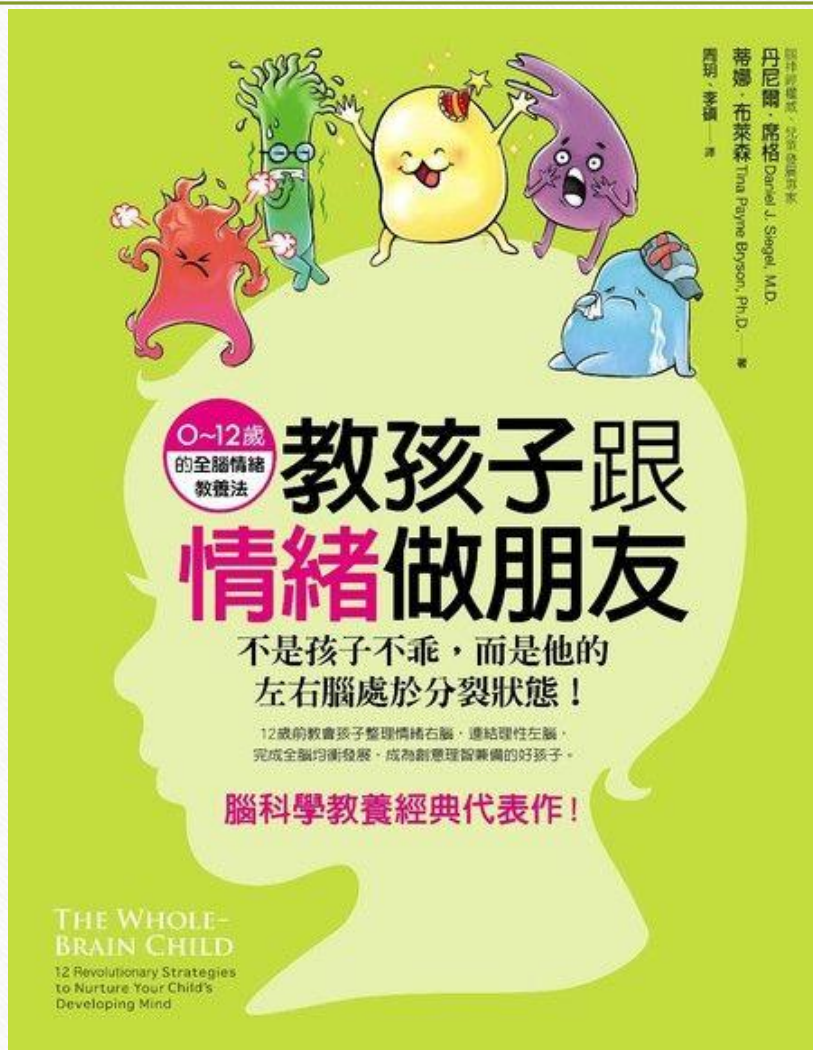
- 如何透過自我關顧去提升自己幫助子女的能力
- 如何在困境中與子女建立和諧及有效的互動
- 專業人士的介入角色及家校合作的重要性
- 社區資源介紹



## CIRCLE OF SECURITY®

PARENT ATTENDING TO THE CHILD'S NEEDS





Siegel, D. J., & Payne Bryson, T. (2011). *The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind*. Bantam Books.

# 人格發展理論 - 八階段

---

- 艾瑞克森 Eric H. Erickson (1963)
- 心理社會發展論 ( psychosocial developmental theory )
- 八個發展階段，各有其衝突與危機
- 為每渡過一次危機，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-青春前期)	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

# 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

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 (青春期的)	✓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
- 會比較，輸贏看很重
- 希望感的重要元素
- 若「無條件的愛」未滿足，會倚重以成就來彌補

# 第四階段

- 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」
  - 過份保護 (完美父母 / 大哥哥大姐姐)
- 健康發展下
  - 更全面地認識自己能力、弱點
  - 願接受挑戰
  - 面對失敗

## 第五階段

---

我吸引嗎？

我看起來醒目嗎？ 他喜歡我嗎？ 我剛才是否很白痴？

# “Who am I?”

這個人真的可以講心事嗎？

他對我笑，我是否地位高了？ 他看到我的身材嗎？

## 第五階段

---

- 整合過去所有所學的，發展出自我
- 性徵
- 發展親密關係
- 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

# 第五階段

---

- 父母靠邊站，我有我世界
- 朋輩大過天，父母要識相

# 常見的挑戰

- 叛逆
  - 對權威說不
  - 「你唔係啱晒架！」
- 自我中心
  - 首要考慮自我形象
  - 說謊
  - 對父母態度不耐煩
- 重朋友多於家人
  - 朋友一句勝你十句
- 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**

# 家庭的相互動力

- 連帶關係、互為影響
- 未必有人做錯，但痛苦可以持續很久
- 相反，好的關係可以成為最佳的保護



# 父母效能訓練

---

- 行為問題往往只是真實問題的影子
- 要明白小朋友，無單一答案
- 事倍功半



好的行為



天堂

可接受的程度

地獄

差的行為

好的行為

孩子有困難

協助

無問題

建立關係

可接受的程度

父母有困難

清晰要求

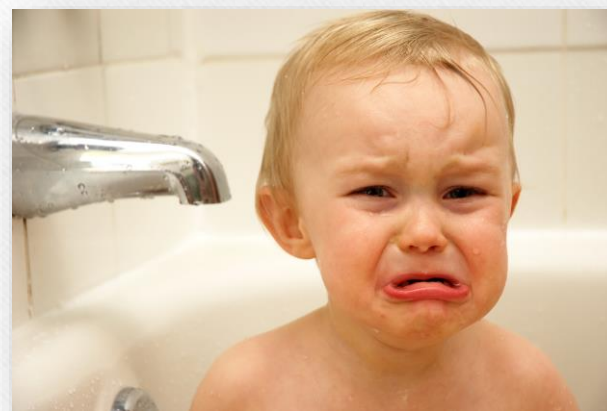
差的行為

大家有困難

解決衝突

# 孩子有困難

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



# 你信任他

- 信任孩子能面對他的問題
- 信任他已經準備振翅高飛
- 即使他之前失敗了多少次，相信他每天都在進步

在他相信自己之前，在他值得被相信之前  
相信他

# 讓他信任你

- 「媽媽，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邊
- 建立信任 需要測試
  - 「你是否真的接納我？」
  - 「我是否可以和你分享所有的事？」

# 破壞信任的例子

- 孩子：「Anthony 又唔采我啦，我小息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處啦！」
- 孩子：「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。」
- 孩子：「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。講咁耐你劫啦，快啲馴啦。」
- 孩子：「我唔劫呀，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。」
- 孩子：「我無發你脾氣，係你發我脾氣喳。」
- 媽：「喲，收聲啦，你試下再講落去呀...」

# 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

---

- 不要急著把問題扛在身上
- 誘發孩子用他的方式表達 情緒
  - 容許沈默
  - 節奏要慢
  - 反映情緒
  - 描述可觀察的
- 讓孩子知道你嘗試明白他



# 練習

---

- 「之前網課咪好囉，點解要返番學㗎！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？」

## 今堂總結：八式心法與技巧(上)

---

1. 想6-11歲的他勤奮進取？加把勁給他成功感，讚得到位
2. 甚麼都被保護被照顧，就犧牲了努力換來成功的喜悅
3. 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
4. 安全的家庭關係，可以成為成長中的保護網

## 今堂總結：八式心法與技巧(下)

---

5. 孩子有困難，不要扛上身，讓他學會負上責任
6. 在他相信自己之前，在他值得被相信之前，相信他
7. 行為可以有對錯，情緒需要被尊重
8. 主動聆聽，抒解壓力，情緒好了就一切好辦

---

# 問答環節