

「家」多點守護-家長網上工作坊

第三節

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

上回提要



第四階段

天堂

第五階段

地獄



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

溝通的路障

命令、指揮、控制：

- ◎ “嗱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嘅D功課！”
- ◎ “再說一句這樣的話，你就給我滾出去！”
- ◎ “我數三聲，你再唔洗手，我手都斬左你呀”



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㗎。”

積極正面的評價或判斷：

- ◎ “你都唔差呀，係份卷出得深啫。”
- ◎ “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。”
- ◎ “唔做律師真係睇晒你啦！”

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

盡力使孩子好受一點，試著讓他的情緒消失：

- ◎ “呢D小爭執，小朋友梗有架啦。”
- ◎ “你同佢咁好朋友，佢唔會介意既。”
- ◎ “平時老師都有讚你，你放鬆D得架啦。”
- ◎ “唔好諗咁多啦，早D瞓，瞓醒無事架啦。”

調查、質問、審問：

- ◎ “你幾時開始有咁既諗法？”
- ◎ “你話佢哋蝦你，呢個情況幾耐？有無其他人知道？有無同老師講？”
- ◎ “佢哋唔同你玩，有無人同你講過點解？”
- ◎ “是誰灌輸你這個觀念的？”



溝通的路障

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？”
- ◎ “無辦法啦，我個仔啲智商超晒班，同學係幾難明白你既。”



主動聆聽

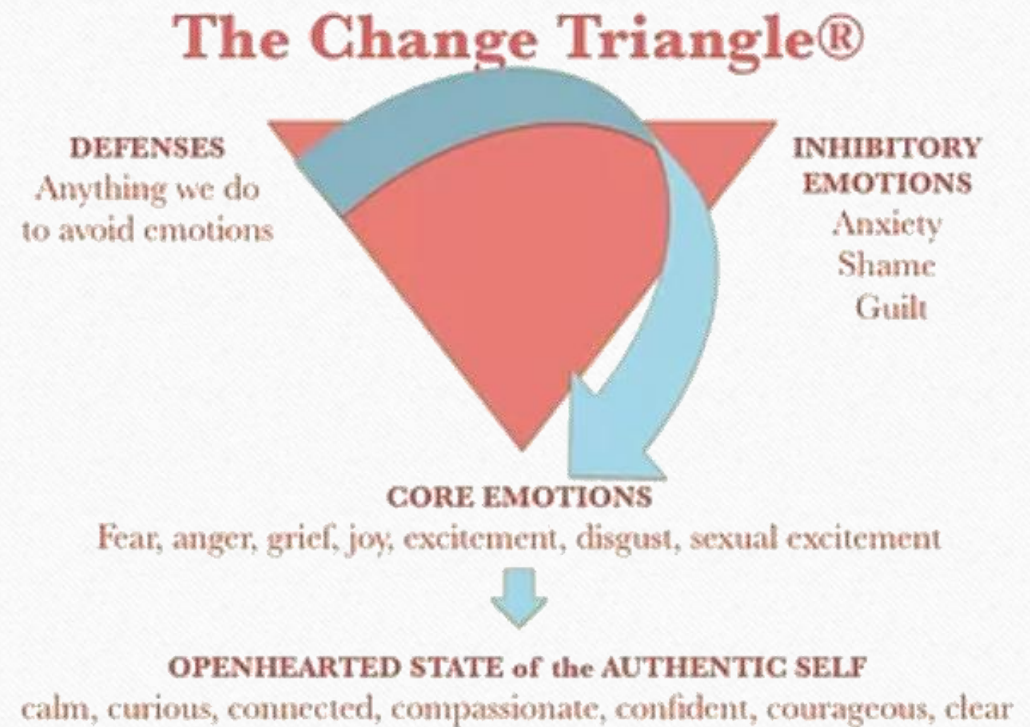
- 不要急著把問題扛在身上
- 誘發孩子用他的方式表達 情緒
 - 容許沈默
 - 節奏要慢
 - 反映情緒
 - 描述可觀察的
- 讓孩子知道你嘗試明白他

唔咁樣，可以點樣？

- 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...

處理情緒的改變三角

- 心理防衛機制
 - 搵藉口、發脾氣、唔出聲
- 抑制情緒
 - 怕癩怕無面
 - 講出來又係俾人鬧
- 核心情緒
 - 真正的痛處
 - 渴望被明白、有療癒力、生命力



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？」

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

「我」訊息



「我」訊息

- 避免以「你」開始，減少變成指控
- 表達不滿是一種溝通
- 包含「你」的指控 會指向人而非行為 (You are what you are doing)
- 完整的「我」訊息包含三個部份：
 - 孩子的行為 (清晰描述)
 - 自己的感受 (具體)
 - 如何確實對你造成影響

+ 語氣

「我」訊息

錯誤例子

- 我記得你話補完習會打俾我，我真係好討厭你應承我的事做唔到，結果我等咗你成個下午

正確例子

- 我地之前講過你補完習會打俾我，但你今日無打電話我，我成個下午都好擔心你，在公司都集中唔到精神

「我」訊息

錯誤例子

- 我見到你仲未做好功課，聽日被老師話見家長，我真係覺得好羞家

正確例子

- 我見到你仲未做好功課，我擔心如果你交唔切功課，老師要罰見家長，你會唔開心，而我亦都要請假去學校，咁我地就會少咗一日親子假期

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

大家有困難

- 發生衝突，大家一起承受困擾
 - 孩子的行為，家長接受不了
 - 家長的回應，孩子產生對抗
- 已經失去教育孩子的機會



STOP

大家有困難

- 造成困局的地雷：
 - 對與錯
 - 運用父母 至高無上的權力
- 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

未成熟的防衛機制

- Displacement: 把對一方的不滿轉移到另一方身上
- Repression: 壓抑而意識上忘記
- Reaction Formation: 對於自己內在的想法極端抗拒，以相反的情緒顯現出來
- Projection: 把負面情緒投射於別人身上，認為別人對自己有不好的看法
- Passive Aggression: 間接/被動式表達憤怒
- Acting Out: 發脾氣
- Denial: 否認自己的情緒

成熟的防衛機制

- Sublimation: 把情緒化成有建設性行為/社會接受的方式 (e.g. 願榮光歸香港)
- Suppression: 當負面情緒會影響長期或短期目標時，壓抑該情緒
- Anticipation: 為將來計劃，以避免焦慮的事情，真的發展到更差的地步
- Altruism: 在痛苦時，幫助他人以得到喜悅
- Humor: 幽默地面對痛苦

對抗 是一種自我保護

- 健康的
- 遇上強烈對抗，不宜硬碰，多等一下
- 要做的事
 - 探索「真」的情緒 (核心情緒) → 情緒翻譯員
 - 繞過保護機制
 - 自我覺察
- 行為有對錯，情緒要尊重

總結

- 想暢順與孩子溝通，就要避開溝通路障
- 協助孩子時，一動不如一靜
- 不傷自尊的教導，「行為」和「人」要分開
- 說話小技巧，「我」訊息要講真感受

總結

- 面對防衛機制不宜硬碰硬，不知怎做時，就靜靜再多等一刻
- 與孩子衝突時，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
- 做一個情緒翻譯員，看穿孩子行為和說話背後的真實情緒

Q&A