

「家」多點守護-家長網上工作坊

第四節

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**

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
- 互相指責中，無論誰勝誰負，關係一定被蹂躪
- 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
 - 得寸進尺
 - 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
- Passive Aggression: 間接/被動式表達憤怒
- Acting Out: 發脾氣
- Denial: 否認自己的情緒
- Reaction Formation: 對自己內在的想法極端抗拒，以相反情緒顯現出來
- 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



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
- 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

破除困局小技巧

- 無輸家地解決問題
- 放下權力的光環 / 重擔
- 互相尊重
- 彼此一起選擇妥協的部份
- 因為自己選，阻抗會減少

破除困局小技巧

- 步驟1：確認並界定衝突。
- 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：對解決方案的成效進行追蹤評估

練習

- 孩子想出夜街，「朋友都可以，點解我唔得」
- 到了約定的時間仍不肯關遊戲機，被要求關機時發脾氣

好的行為

孩子有困難

協助

主動聆聽

無問題

建立關係

價值教育

可接受的程度

父母有困難

清晰要求

我·訊息

差的行為

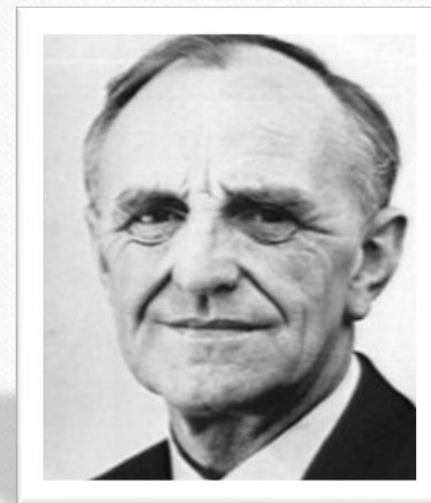
大家有困難

解決衝突

無輸家

家長的心理容量

- 避免自己繃緊地制造輕鬆的環境
- 「足夠好」的父母
- 父母都是人，有情緒不等於「我不好」
- You are NOT what you are doing
- 靜觀小練習：打開手，合理手
- 讓情緒大腦休息一下



「又係我出場啦！」
“設計對白”

你並不孤單

- 社工
- 輔導老師
- 輔導員
- 教育心理學家
- 臨床心理學家
- 精神科醫生

精神科藥物，真的好嗎？

- 抗抑鬱藥

- 出汗、失眠、疲倦、神經緊張、手震等

- 鋰

- 暫時性的輕微肚瀉、作嘔、手震、口渴及尿頻，也會影響甲狀腺功能或導致胎兒不正常。若中鋰毒，會出現視力模糊、腸胃不適、手震厲害、昏迷及抽搐等徵狀

精神科藥物，真的好嗎？

- 苯二氮平類藥物 (Benzodiazepines)
 - 鎮靜劑抑制中樞神經，引致神智迷糊而減低警覺性
- 抗精神性藥物
 - 疲倦、坐立不安、反眼、帕金森綜合症徵狀如肌肉僵硬、手震、行動緩慢等。遲發的運動困難如口部出現咀嚼、舌頭不自主的轉動和伸出、口乾、便秘、血壓低、月經不調及流乳等。

非藥物介入，點揀好？

- 臨床心理學家、輔導員、社工的分別
- 治療進行方式、療程
- 認知行為治療、家庭治療、遊戲治療、心理動力治療...

跨專業合作

- 團隊式的協助，互相配合，互相補足
- 家長是一個重要的專業
- 一起尋找最合適的路

總結

- 語氣、節奏、眼神比說話內容說得更多
- 對抗父母，是因為失去了他們認為重要的事
- 互相指責，無論誰勝誰負，關係一定被蹂躪
- 情緒大腦要休息，不需退一步，只要停一停，也能海闊天空

總結

- 你並不孤單，不同專業也在守候各位家長及孩子的健康
- 精神科藥物並不恐怖，用知識打破迷思
- 心理治療很多種，哪種合適要知道
- 跨專業合作中，家長是最重要的專家

Q&A