

「家」多點守護-家長網上工作坊

第三節

2023年11月17日

江偉賢博士

臨床心理學家

目標

第一節

- 青春期子女的情緒變化
- 家庭對於青春期子女在精神健康發展方面的重要性及父母角色定位
- 父母如何辨識子女面對精神健康問題的訊號

第二節

- 青春期子女的成長發展階段及父母需關注的情緒困擾特徵
- 以實證為本的策略，用青春期子女受落的方式緩解情緒 / 精神健康困擾

第三節

- 面對子女受情緒 / 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、衝突和對抗行為

第四節

- 如何在兼具情與理，在與青春期子女相處中管教而不失關係
- 如何透過自我關顧去提升自己幫助子女的能力
- 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



天堂

可接受的程度

地獄

差的行為



關係差

管束

越迫越反抗

關係差

不管束

越走越遠

關係好

管束

短期有效
關係變差

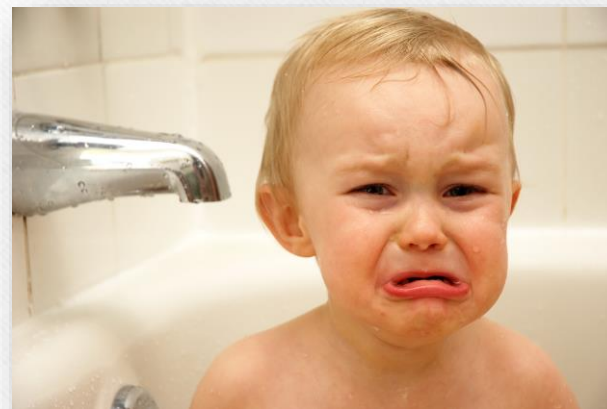
關係好

身教影響

培養自律
滋養關係

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

- 「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
 - 「你是否接納真的我？」
 - 「我是否可以和你分享所有的事？」

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
- 用心聆聽，代入，感受
- **Attunement**

Misattunement 的例子

- 孩子：「我想要果隻色都無，點畫都唔靚，我真係好需要果盒顏色呀！」
- 媽：「吓？又買呀？成屋企都係你啲野啦！」
- 孩子：「呢隻係唔同㗎，佢啲色係最準最細緻，人哋專業畫家都係用佢。」
- 媽：「咪係囉，專業畫家呀嗎，你呢D三分鐘熱度」
- 孩子：「我上次畫果幅都唔知有幾多人讚我呀，你都無讚過我」
- 媽：「係咩？我又唔覺得有咩特別㗎，呢啲抽象野我真係唔識欣賞」
- 孩子：「(低聲)除咗搵錢你仲識啲咩...」
- 媽：「你有得食有得瞓，天跌落嚟架？你老豆唔係李嘉誠呀」
- 孩子：「咁我唔開心既時候你有無關心過我呀？」
- 媽：「我咁都仲話唔關心你？」

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

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，你再唔關咗部機，我就掉咗佢”



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：

- ◎ “你想同人玩，你要過去話俾人知架！”
- ◎ “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。”
- ◎ “幾好呀！”



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器。”
- ◎ “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，D細路梗有架啦。”
- ◎ “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。”



唔咁樣，可以點樣？

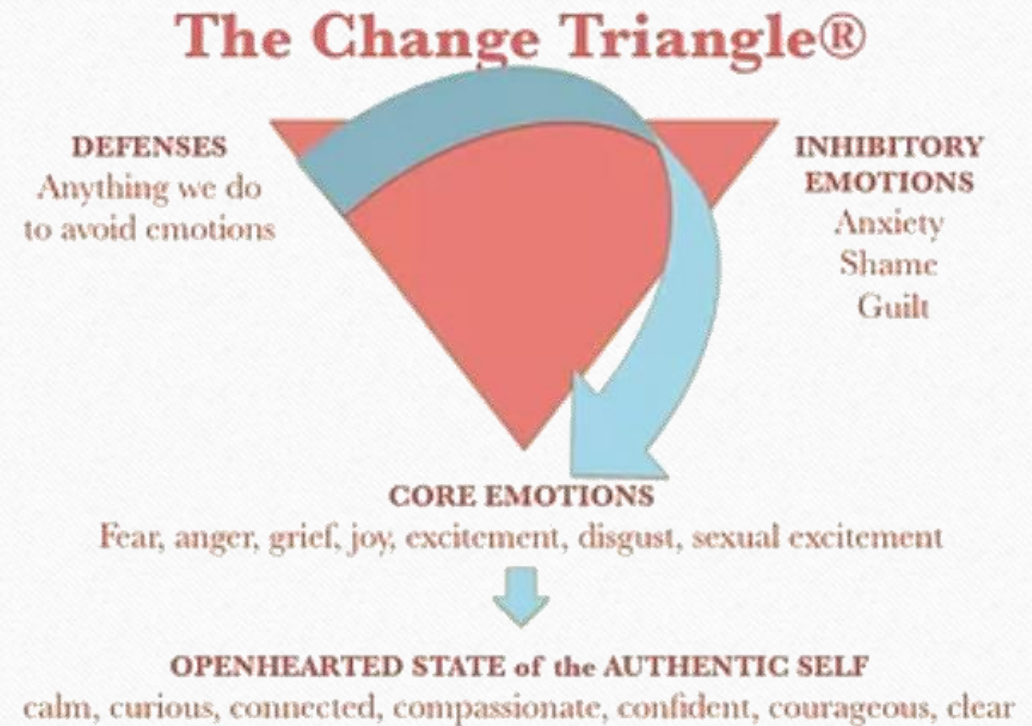
- Hmm...
- Ar ha...
- 係呀...
- 無錯...
- 哇...
- (深深吸氣...)
- (深深嘆氣...)
- 講多D俾我知...
- 慢慢講，我聽緊...
- 原來係咁...
- 你覺得點？
- 你入面好似有好多感受...
- 你咁講，我就明多少少...

唔咁樣，可以點樣？

- 相信他，不要太快出手
- The Rabbit Listened
 - <https://www.youtube.com/watch?v=rHPoj53dy8o&t=2s>

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



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」訊息內容包含三個部份：
 - 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

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
- 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真實情緒

Q&A