

「家」多點守護-家長網上工作坊

第三節

鄧朗然 博士

臨床心理學家

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

- 兒童面對的情緒 / 精神健康挑戰
- 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

第三節

- 如何與子女「共情」
- 如何回應受精神健康困擾的子女
- 與子女建立有效的溝通模式

第四節

- 「幫人先幫自己」 - 如何自我關顧
- 如何拆解與子女的「相處困局」
- 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

你的孩子有沒有……

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

有心事

好的行為



天堂

可接受的程度

地獄

差的行為

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

你信任他

- 信任子女能面對他的問題
- 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
 - 「你是否接納真的我？」
 - 「我是否可以和你分享所有的事？」

破壞信任的例子

- 子： 「Tony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！」
- 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。講咁耐你劫啦，快啲馴啦。」
- 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。」
- 子： 「我無發你脾氣，係你發我脾氣喳。」
- 媽： 「噏，收聲啦，你試下再講落去呀...」

主動聆聽

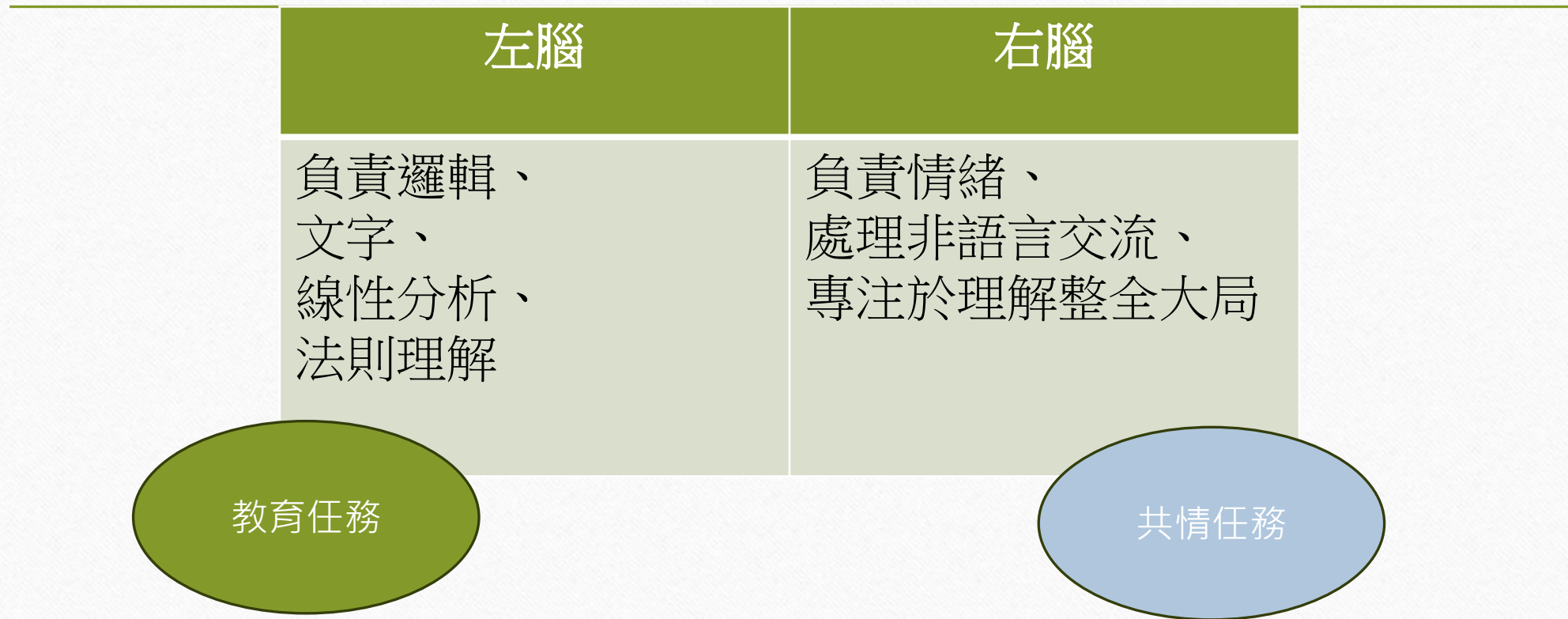
- 放下教育任務
- 把行為問題和情緒分開
- 行為可以有對錯，情緒需要被尊重



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**

左、右腦的功能



左、右腦的回應技巧

- 先「右」後「左」
- 先作出右腦的回應（Right-brain response）：回應孩子的應受，照孩子情感上的需要 – 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），有助強化兒童左右腦的連接及整合

溝通的路障

命令、指揮、控制：

- ◎ “噏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喎。”

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

盡力使子女好受一點，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。”

Break (5mins)



<https://www.menti.com/aljwb7f8ssff>

唔咁樣，可以點樣？

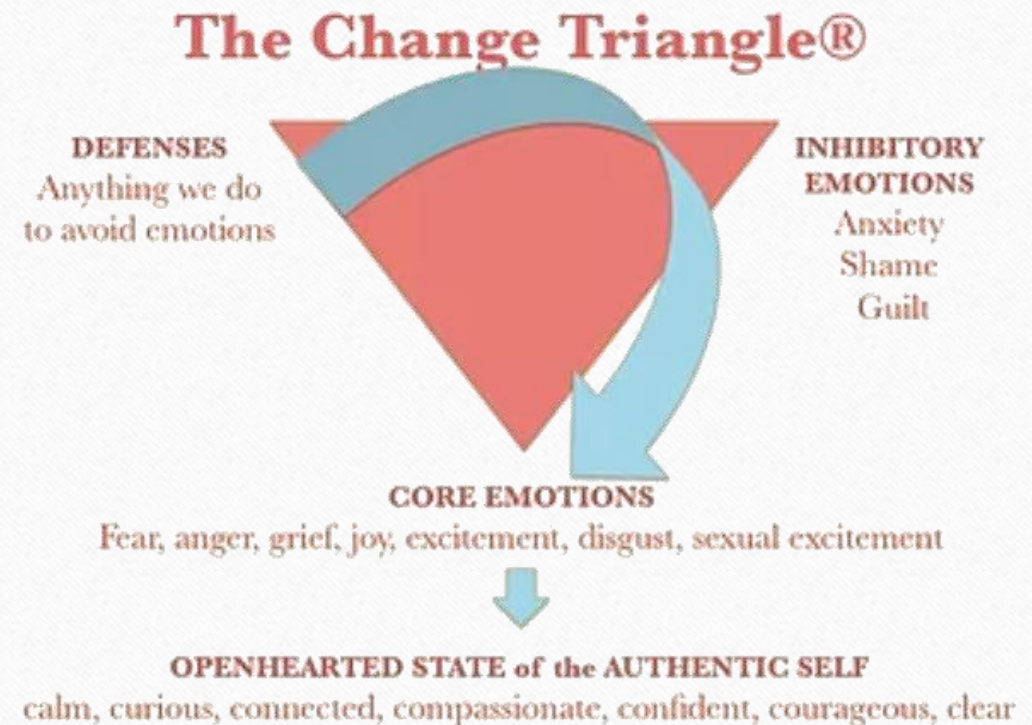
- Hmm...
- Ar ha...
- 係呀...
- 無錯...
- 哇...
- (深深吸氣...)
- (深深嘆氣...)
- 講多D俾我知...
- 慢慢講，我聽緊...
- 原來係咁...
- 你覺得點？
- 你入面好似有好多感受...
- 你咁講，我就明多少少...

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



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？」

如何回應受精神健康困擾的子女

第一步：覺察

- 認識精神健康問題的徵兆和警號
- 還記得上一節的內容嗎？

抑鬱的症狀

- 連續 2 星期 出現下列 5 項或以上症狀 (包括首兩項)

1. 情緒低落

2. 對事物失去興趣
或無法享受

缺乏動力

覺得自己一事無成
或充滿內疚感

自殺念頭

難以集中精神
決斷力下降

大幅度體重
改變

失眠或過多睡眠

反應遲緩或
激動不安

青少年抑鬱時的行為表現

- 申訴**疲累**，即使比平時睡得更多
- 忘記或**不願動手**做家務
- 長時間逗留在房間內，**逃避接觸**
- **脾氣轉差**，容易與同學及家人發生爭執和衝突
- 學業**成績退步**及功課表現差
- **缺課**
- **減少和朋友接觸**及參與活動
- 以吸煙、酒精或藥物去處理情緒困擾
- 可能出現**自我傷害**問題

焦慮症普遍病徵

生理方面

- 心跳
- 出汗
- 肌肉痛
- 肚瀉...

心理方面

- 脾氣暴躁
- 過份擔憂
- 思想空白
- 失眠...

行為方面

- 強迫重覆行為
- 避免個別場合
- 退縮...

第二步：同理心

- 主動聆聽的兔子
- 設身處地的感受、陪伴
<https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>
- 「我相信你，你相信我」的關係

第三步：協助

- 情緒支援（你、家人、朋友、學校、醫護人員……）
- 問題解決
 - 「我擔心溫唔啱書，唔識分配時間……」
 - 「最近教既數學好難，點算？」
- *注意有自傷的情況（第4節）*

情景一

孩子表現出焦慮或情緒低落 (但沒有自殺風險)，家長該如何表達支持？

我留意到你最近有啲低落/焦慮喎 (指出觀察)

近排有冇啲乜嘢困擾緊你呀？你嗰陣諗緊啲咩呀？你有啲咩感受同情緒架？(開放式問題)

我見到你咁都有啲擔心，你會唔會想同我傾下、講下發生咩事呀？(表達關心)

我可以想像得到你因為xxx而感到困擾/難受/無助 etc。你有咁樣嘅感受都好正常同自然 (提供肯定)

不如我地可以一齊傾吓，搵下啲方法去處理呢啲情緒呀？(協作)

很多時，能治癒情緒的不是一兩句
的說話，而是穩定互信的關係。

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

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

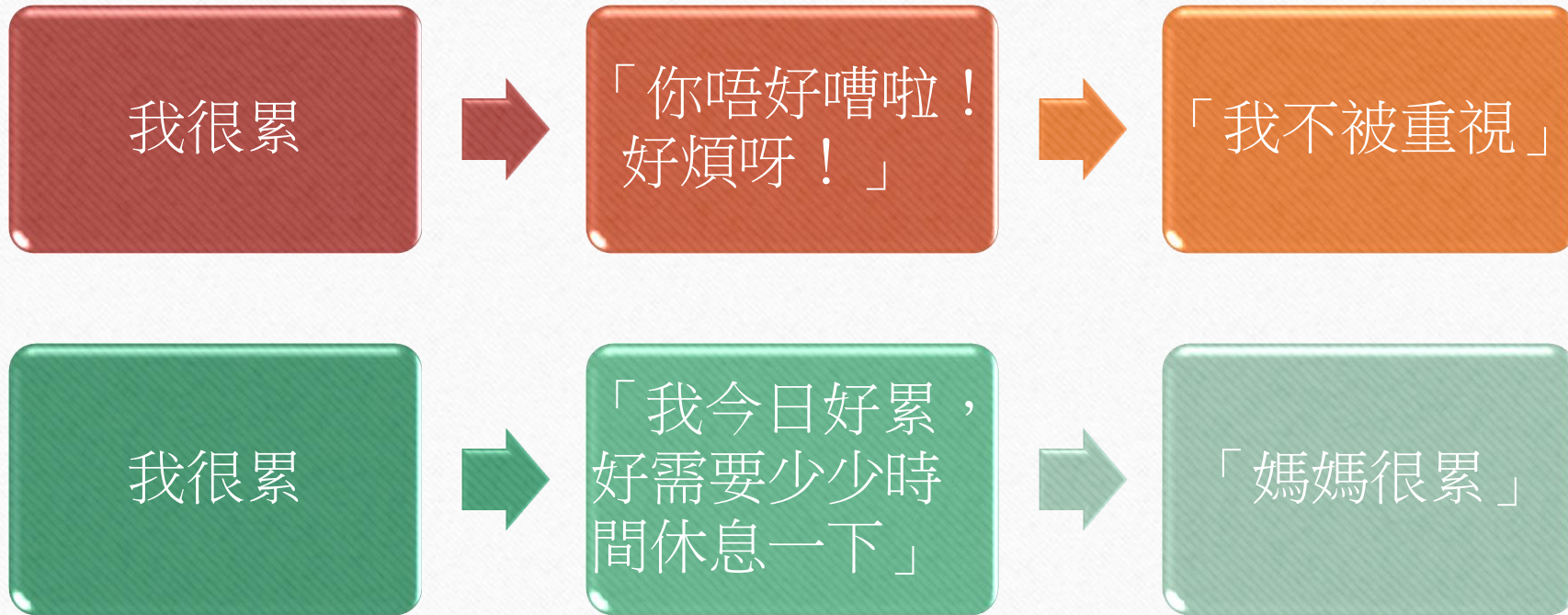
清晰要求

差的行為

大家有困難

解決衝突

「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：
 - 子女的行為 (清晰描述)
 - 自己的感受 (具體)
 - 如何確實對你造成影響

+ 語氣

Survive 生存

Thrive 發展

解難、為了立即解決當刻「問題」

將每一個父母與兒童的互動變成有助兒童大腦發展的機會

在日常生活中，父母如何與兒童
互動及回應兒童的需要正正是兒
童大腦發展的關鍵。





Quiz



<https://www.menti.com/aljwb7f8ssff>

Q&A

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
- 做一個情緒翻譯員，看穿子女行為和說話背後真實情緒