

# 「家」多點守護-家長網上工作坊

## 第二節

註冊臨床心理學家

# 「家」多點守護-家長網上工作坊目標

## 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

- 如何與子女「共情」
- 與子女建立有效的溝通模式
- 子女面對的情緒 / 精神健康挑戰

## 第三節

- 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
- 如何回應受精神健康困擾的子女

## 第四節

- 學童自殺問題及介入策略
- 「幫人先幫自己」 - 如何自我關顧
- 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

# 你的孩子有没有...

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/上  
zoom課

有心事

好的行為

可接受的程度

差的行為

天堂

地獄

Reference from P.E.T.



# 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

在他相信自己之前，  
在他值得被相信之前  
相信他

- 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

# 你信任他

在他相信自己之前，  
在他值得被相信之前  
相信他

- 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

- 「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
- 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？」

讓他信任你

OI

# 破壞信任的例子

# 破壞信任的例子

- 子：「Tony又唔采我啦，我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。講咁耐你做左功課未？」
- 子：「車～你都唔明我有幾瞶。」
- 媽：「咁小事就瞶，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：「嗙，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

教育任務

LEFT  
MODE



共情任務

*Right  
Mode*

# 左、右腦的功能

教育任務

左腦

負責邏輯、  
文字、  
線性分析、  
法則理解

共情任務

右腦

負責情緒、  
處理非語言交流、  
專注於理解整全大局

# 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，照孩兒子情感上的需要 – 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

- “喺你唔可以咁樣同媽媽講嘅架！”
- “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，你再收ipad，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嘅架。”
- “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  
咁晒你啦！”

## 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，你大個實有啦，而家體驗下啦。”
- “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。”

建議、給出解  
決方案或意見

- “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...

02

## 抑鬱、焦慮 的例子

# 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

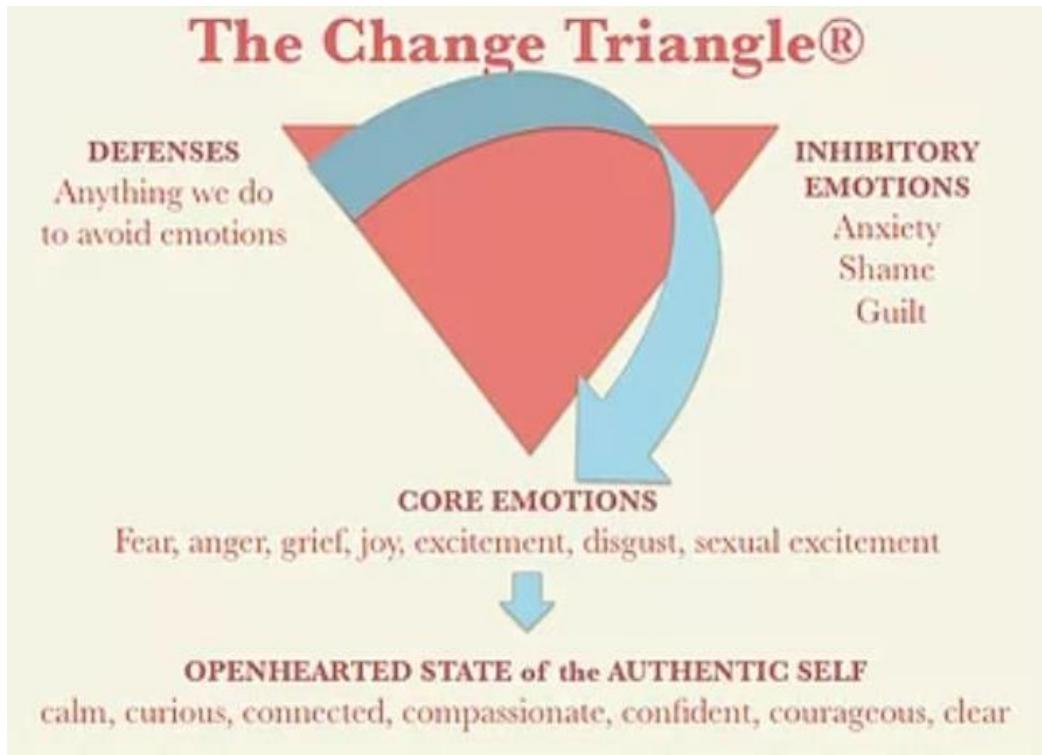


Figure from  
[https://static.wixstatic.com/media/b99787\\_9d4fc89484ba4c58a7d8c770ea49c1bd~mv2.jpg/v1/fill/w\\_357,h\\_253,al\\_c,q\\_80,usm\\_0.66\\_1.00\\_0.01/b99787\\_9d4fc89484ba4c58a7d8c770ea49c1bd~mv2.webp](https://static.wixstatic.com/media/b99787_9d4fc89484ba4c58a7d8c770ea49c1bd~mv2.jpg/v1/fill/w_357,h_253,al_c,q_80,usm_0.66_1.00_0.01/b99787_9d4fc89484ba4c58a7d8c770ea49c1bd~mv2.webp)

心理防衛機制

搵藉口、發脾氣、唔出聲

抑制情緒

怕瘀怕無面  
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，點解要返番學喎！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？」



# 「我」訊息

我很累



「你唔好嘈啦  
！好煩呀！」



「我不被重視

我很累



「我今日好累  
，好需要少少  
時間休息一下」



「媽媽很累」

# 「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



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

。



好的行為

子女有困難

協助

可接受的程度

無問題

建立關係

差的行為

父母有困難

清晰要求

大家有困難

解決衝突

03

「我唔想返學」

# 大家有困難

- 發生衝突，大家一起承受困擾
  - 子女的行為，家長受不了
  - 家長的回應，子女產生對抗
- 互相指責中，無論誰勝誰負，關係一定被蹂躪
- 已經失去教育子女的機會



**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



Photo retrieved from: <https://bit.ly/3vOAMbf>

# 成熟的防衛機制

- Sublimation: 把情緒化成有建設性的行為/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，以避免焦慮的事情發展到更差的地步
- Altruism: 在痛苦時，幫助他人得到喜悅
- 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

# 成熟的防衛機制

- 避免自己繃緊地製造輕鬆的環境
- 「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
- 讓情緒大腦休息一下



「又係我出場啦！」  
“設計對白”

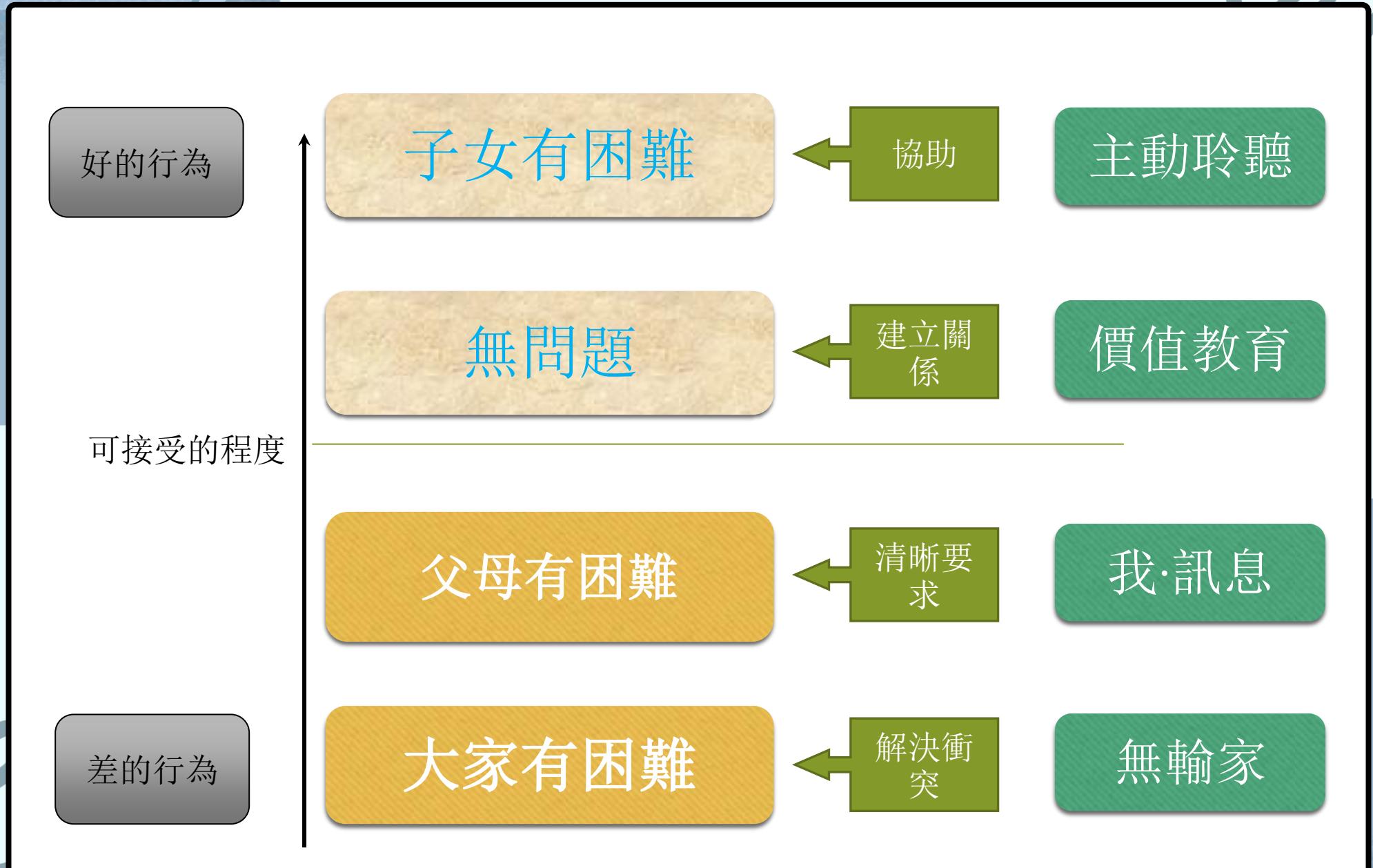
# 破除困局小技巧

- 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分
- 因為自己選，對抗會減少

# 破除困局小技巧

- 步驟1：確認並界定衝突，明白彼此的角度。
- 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：對解決方案的效果進行追蹤評估

Reference from: Gordon, T. (1970). *P.E.T., parent effectiveness training: The tested new way to raise responsible children.* New York: Peter H. Wyden.



Reference from  
P.E.T.

# 練習

- 子女想出夜街，「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

# 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的真實情緒