

「家」多點守護-家長網上工作坊

第三節

劉美娟博士

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

- 子女的心靈成長發展及階段性的壓力和需要
- 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

評估自殺風險三步曲

- 有否自殺念頭
- 有否自殺計劃
- 有否具體行動：如已準備自殺工具

- 更要留心衝動自殺行為

自殺危機訊號

表示曾傷害
自己或自殺

說話常提及
自殺的方法

談及死亡、
人生無意義

無助無望

不理性行為

濫用酒精
或藥物

易怒且難以
平伏

失眠或嗜睡

情緒劇變

疏遠朋友及
家人

交托後事

當孩子有自殺念頭時

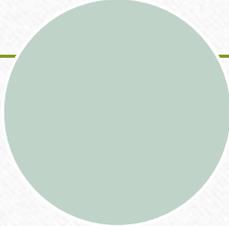
應做

- 表達關心，他不用獨自面對
- 耐心聆聽，讓他覺得在你面前分享感受是安全的
- 具同理心，接受他的感受，不作批評
- 給予希望，重申有人可以幫助他
- 直接詢問自殺的念頭，表達你的關注

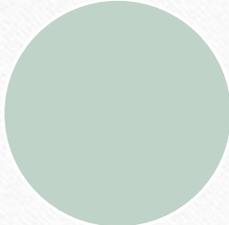
避免

- 與對方爭辯；「自殺是錯的」、「為什麼要死」的說話
- 過早提出解決問題的方法
- 答應保密
- 表示震驚
- 情緒勒索

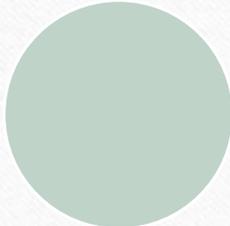
疑問



我如果直接提問，會否引導他自殺？



如果子女想把自殺的想法或行動告訴我，但要我保守秘密，我應答應嗎？



如果他常利用自殺來引人注意 或達到自己的目的，應否理會他？

「高」自殺風險的處理

- 不要留下他獨自一人 (e.g. Time-out)
 - 在高危的情況下需有人陪伴他渡過危機
- 確定他不會取得危害性命的工具
- 門窗要鎖上
- 要留意耐心聆聽，「輕輕」鼓勵他說出感受
- 保持尊重和接納，不要否定他的感受
- 盡快尋求專業協助，如各區的精神健康綜合社區中心
 - https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/2383/tc/List_of_24_ICCMWs-082021.pdf

家庭的相互動力

- 連帶關係、互為影響
- 未必有人做錯，但痛苦可以持續很久
- 相反，好的關係可以成為最佳的保護



父母效能訓練

- 行為問題往往只是真實問題的影子
- 要明白小朋友，無單一答案
- 事倍功半

好的行為



天堂

可接受的程度

地獄

差的行為

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

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

- 「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

- 孩子：「Anthony 又唔睬我啦，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！」
- 孩子：「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。」
- 孩子：「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。」
- 孩子：「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。」
- 孩子：「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
- 引導孩子用他的方式表達 情緒
 - 容許沉默
 - 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：

- ◎ “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、提出解決方案或意見：

- ◎ “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。”

唔咁樣，可以點樣？

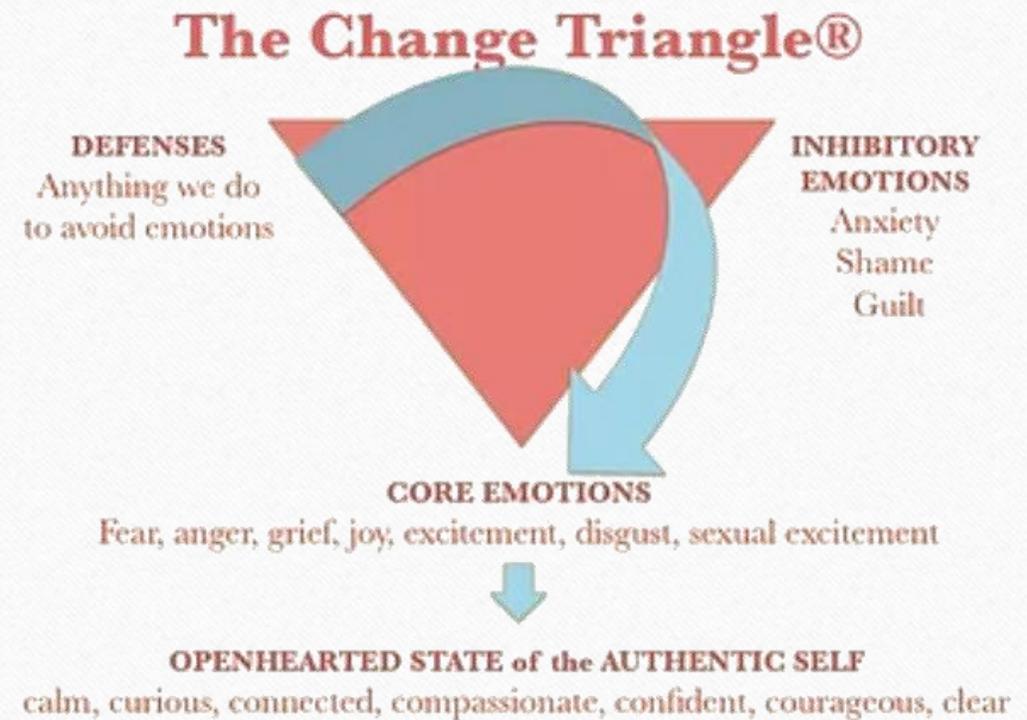
- Hmm...
- Ar ha...
- 係呀...
- 無錯...
- 哇...
- (深深吸氣...)
- (深深嘆氣...)
- 講多D俾我知...
- 慢慢講，我聽緊...
- 原來係咁...
- 你覺得點？
- 你入面好似有好多感受...
- 你咁講，我就明多少少...

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？」

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

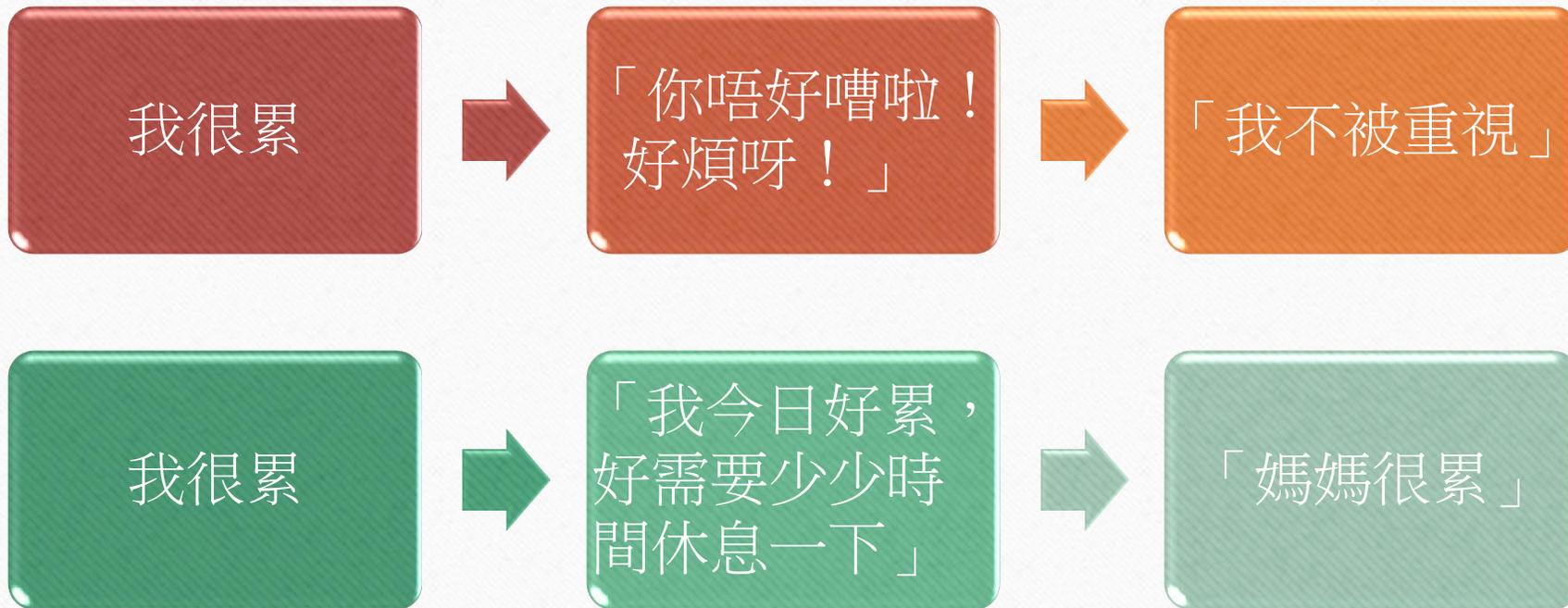
清晰要求

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，疏導壓力，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