



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals



學無涯 愛無限

Parents Academy
家·長·愛·學院

【快樂家長 快樂孩子】幼兒家長講座系列

講座一：加強有效親子溝通，建立互信親子關係

講者：潘麥瑞雯博士（臨床心理學家）

阮冠英女士（註冊社工）

2019年2月25日



學無涯 愛無限

Parents Academy

家·長·愛·學院

All children can learn

AND Parents Too!

- ▶ 聯校家長課程
- ▶ 校本家長課程
- ▶ 全/半天親子項目
- ▶ 親職小組
- ▶ 家長義工組
- ▶ 企業志願者培訓計劃
- ▶ 互聯網教育資源

**計劃
內容**



f like us on
facebook



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store





【快樂家長 快樂孩子】幼兒家長講座系列

孩子身心，我關心

25.2.19

Dr Rachel Poon
潘麥瑞雯博士
Clinical Psychologist

明白與孩子息息相關的 三個觀念

脾性 (Temperament)

依附行為 (Attachment)

安全感 (Security)

脾性：孩子面對人、物、事、 世界如何反應

~ 60 % 大致分為三大類型

易揍(Easy) 40 %

難揍(Difficult) 10 %

慢熱(Slow to warm up) 15%
反應

- 適應力強，開心快樂

- 難適應新環境、新事物

→ 易喊、不安

- 慢熱，需要長時間適應、

依附行為：孩子與照顧者建立的 感情維繫

有依附 → 有安全感

哈洛猴子的啓示：有奶不一定是娘



依附四大類型

安全型 (Secure) 65%

逃避型 (Avoidant) 20%

反抗型 (Resistant) 10%

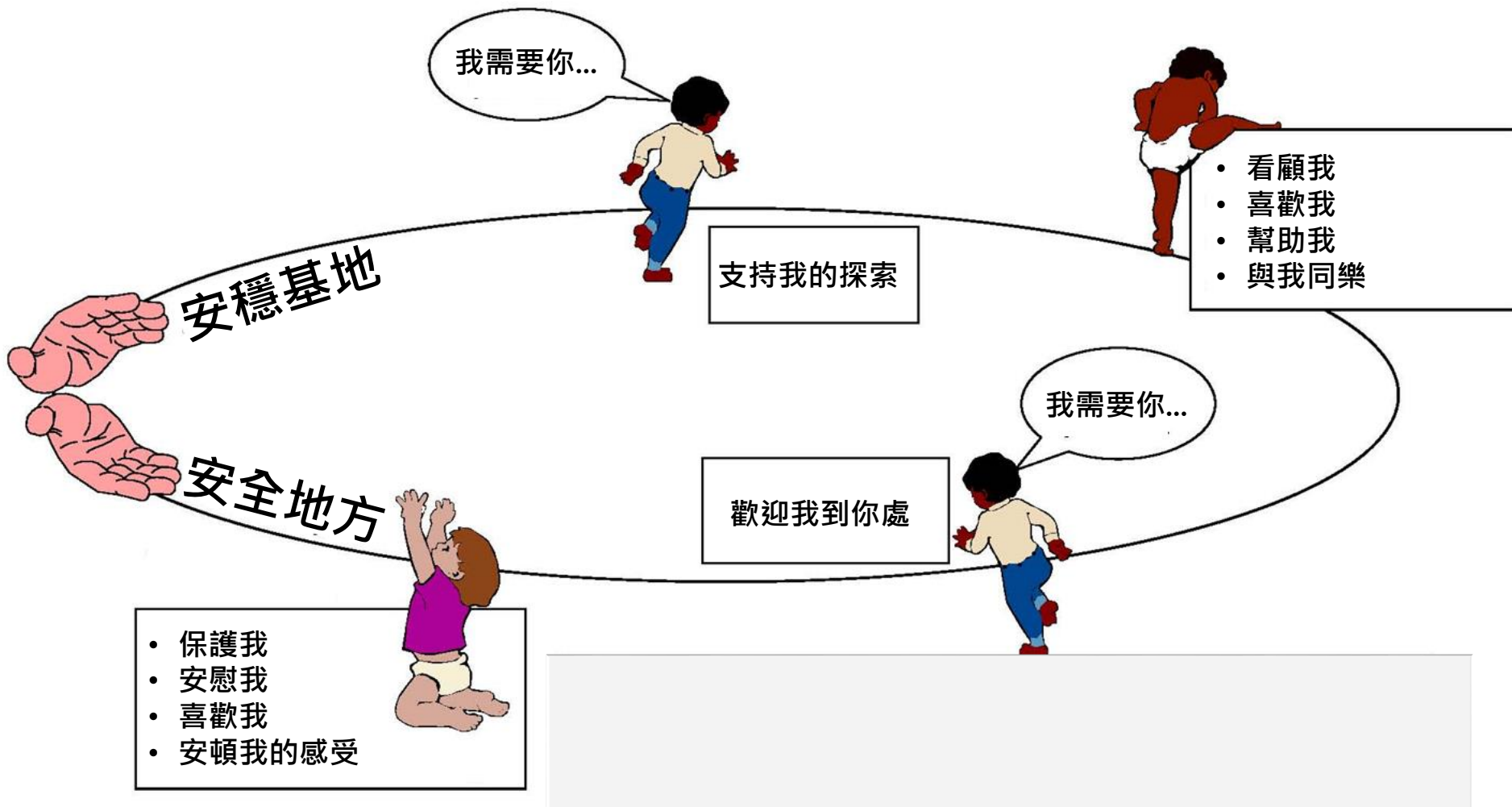
紊亂型 (Disorganized) 5-10%

安全的表現

- *感到有依附 → 不依附
- *感到不安全 (沒依附) → 更依附
- *父母的敏銳
他在探索，你讓他去嗎？
他在尋求保護，你讓他回來嗎？

安穩的循環

父母關懷孩童的需要



脾性

依附型態

易揍

難揍

慢熱

安全

逃避

反抗

紊亂

???



照顧者
的反應

媽媽，當我難受時...

沮喪、有要求、不愉快、不受控

安穩基地

我的行為是在告訴你，
我需要你...

- 作「話事人」
- 對我仁慈
- 與我同在直至我們都明白到我不能單獨處理這感受
- 提供新的建議，幫助我返回原先的活動

我不知
如何處
理我的
感受...



安全地方

修復的循環

2000 - Cooper, Hoffman, Marvin & Powell

幫助孩子信任我們那安全的關係絕大多數情況下都能妥當地處理好事情

給予安穩的關鍵

- * 接受情緒無分好壞
- * 體會孩子的情緒
- * 認識自己的情緒
- * 明白孩子會受自己的情緒影響

如何與孩子同在

* 「同甘共苦」

* 快樂易共享

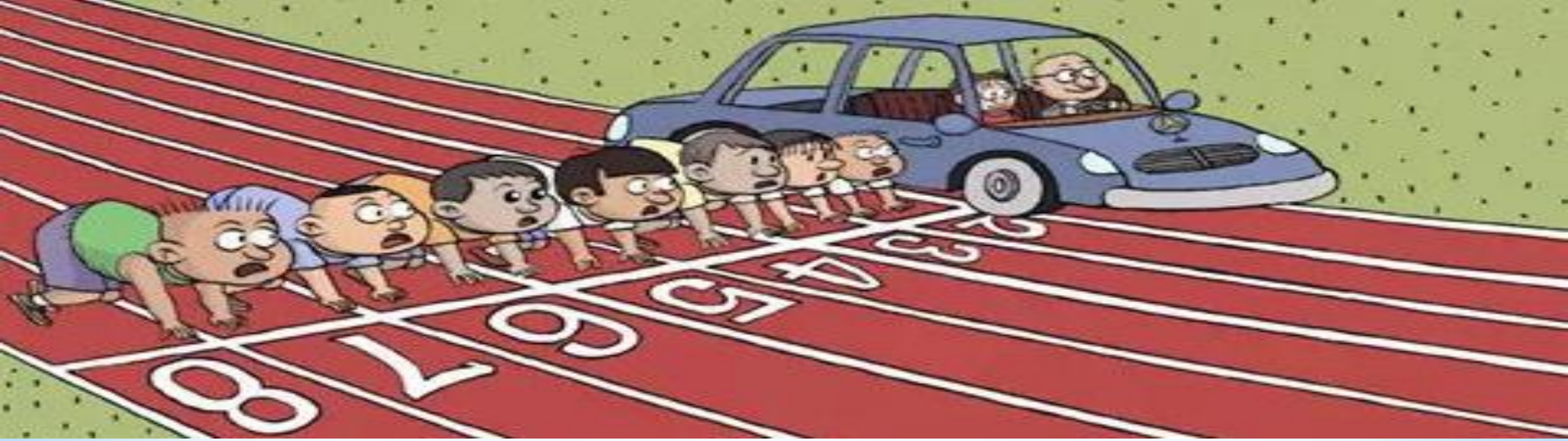
* 痛苦難分擔

- 自己的不安
- 負面情緒的誘因
- 負面情緒的後果
- 接受等同寵壞

* 自我的省察 → 才能分辨他的需要

父母的顧慮

- * 掌控 = 激怒孩子
 - = 孩子不愛我們
 - = 關係撕裂
- * 仁慈 = 孩子不尊重
 - = 孩子不服從
 - = 孩子利用 (心態 ?)



贏在起跑線上？

競爭難以避免？

是否越早越好？

是否越多越好？

跑道上的百態



成者：

- 沒有了AQ
- 沒有了EQ
- 變了小霸王
- 活在焦慮中
- 換來關係破裂

跑道上的百態



敗者：

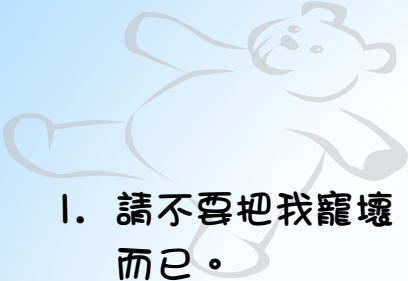
- 失卻學習興趣
- 逃避困難
- 行為情緒問題



敬請：

- 認真了解孩子
- 不要扼殺童真
- 隨遇而安
- 讓關係重於成績





孩子的心聲

1. 請不要把我寵壞。我十分清楚，期望有求必應是不當的，我不過想試探你們而已。
2. 請不要害怕對我採取強硬的態度。這樣，我倒覺得較為安全。
3. 請不要讓我染上惡習。在開始時還需倚賴你們，分辨好壞。
4. 請不要讓我感到過於渺小，否則會令我愚蠢地去做力不能及的事。
5. 請盡量不要在別人面前糾正我。如果你們私下跟我說，我會更為留神。
6. 請不要令我覺得過失等同犯罪，這樣會混淆我的價值觀念。
7. 請不要姑息我的錯誤，讓我承擔後果。有時我要從痛苦中吸取教訓。
8. 請不要因我說「我憎恨你們」而過份認真。我憎恨的只是你們那阻撓我的權力。
9. 請不要過份著緊我的小毛病。不然，可能正中下懷，使我可以吸引你的注意。
10. 請不要囉唆，否則，我會裝聾扮啞來保護自己。



孩子的心聲

11. 請不要隨便作出承諾。不兌現的承諾會使我非常失望。
12. 請記著，我還不會隨心所欲地表達自己，因此我有時會詞不達意。
13. 請不要過份要求我誠實，不然我會害怕以致撒謊。
14. 請勿言行不一致，否則我會感到迷惘，對你們失去信心。
15. 請不要經常阻撓我發問，否則我會放棄向你們求助，轉往別處尋求答案。
16. 請不要說我的恐懼是無聊的，那確是我真實的感覺，如果你們能切身處地去了解，便是對我最大的支持。的
17. 請千萬不要表示你們是十全十美的。不然，當我發覺你們並非如此時，我會受不了。
18. 請不要認為向我道歉有損你們的尊嚴。誠懇的道歉令我們更加親近。
19. 請不要忘記我正在迅速成長。要跟上我的步伐，一定很困難，但請盡力而為。
20. 請不要忘記我喜歡嘗試新事物，否則我便無法進步，請對我容忍。
21. 請不要忘記，我之能健康成長，全靠你們的愛護與關懷，這點你們一定知道。

有效的關心

不要給孩子定性
不要隨便對號入座

孩子發脾氣： 可以是： 有需要； 有擔心； 有驚慌； 不安全； 受委屈； 要得到； 想逃避

孩子流淚， 沉默， 退縮： 通常很難表達

= 》 認同感受， 陪伴， 不要說教， 平復後再談

孩子的表白： 在最安全放鬆的時間， 父母不在說教模式

= 》 多些有質素的交流

面對需要處理的行為 是賞？是罰？還有？

罰：引來對抗，憤怒，內疚，壓抑，找機會逃避

賞：削弱自然動機和享受，條件性的反應，極端孩子變得斤斤計較

賞罰以外：了解行為背後的原因，孩子會覺得被接納，更可以發揮解決問題的創意

例1：與其說：你玩滑梯不守規，立即下來，我說了多少遍！

不如說：你玩得挺興奮，我知道的。我現在會抱你下來，因為如此玩不安全。讓我們安靜一下。

例2：與其說：快點吃飯，我就帶你到公園玩，不然，就不去喇。

不如說：快點吃飯，我們一齊到公園玩。我很心急，好想去啊！

例3：與其說：你剛才對我很不禮貌，不尊敬我，是不能接受！今天不能看卡通！

不如說：嘩，你真是很髒，不過，我是不接受這些說話的。我會拿走iPad，讓你平服心情。可以的時後，你來告訴我你的煩惱，看我們怎樣解決。

讚賞之道

運用身體語言：

樓抱
輕拍頭頂或肩膀
掃頭髮
環抱肩膀

笑容
輕吻
「手指公」
打眼色〔眨眼〕

運用語言：

當你，我很喜歡！
當你，真係好！
真係大個仔喎！你可以
多謝你幫我
認真犀利喎！你做
當你時，成個大人咁！
我一定要話俾爸爸〔媽咪〕知，你好叻，可以做
你爲我做真好！
我知道我很少講，當你，我實在很高興。
如果□ □知道你做做得咁好，佢一定好開心。
你所做的令我感到驕傲。
當你我感到其樂無窮。
你有如此好的表現，你和我可以

精簡的讚賞：

做得好
「正」
太美妙

無得彈
身手敏捷
醒目

進步神速
唔簡單
挑戰一百分

叻仔
乖仔
真本事

避免語帶雙關的讚賞：例：1. 你做得咁好，點解唔可以繼續做多些；
2. 終於都有今日，你執得咁好！

親親孩子秘笈

一、每天當孩子在玩耍時，請騰出十五分鐘來**陪伴**孩子。在這**十五分鐘**的遊戲時間內，請讓孩子**自由**選擇喜愛的遊戲或活動；而其他手足亦不可加入，使孩子能夠單獨與你一起分享這特別的時刻。

二、**放鬆！**慢慢坐到孩子身旁，靜靜觀察孩子如何玩耍。

三、尤如旁述員般，間中描述孩子的活動。例如你可以說：
「我見你好有耐性咁睇呢張說明書。」

四、切忌發問、施發命令或批評，亦不要引導孩子如何玩耍。

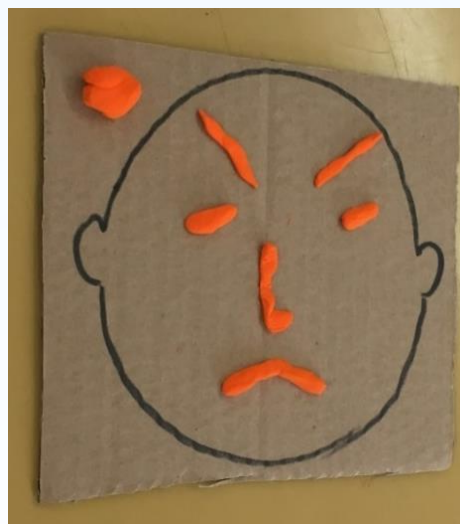
五、適當時，請給予孩子正面、真誠的回應。例如你可以說：
「原來係入面仲有個機關喎，你咁細心睇到，真犀利！」



*親親孩子小遊戲-【喜歡我】



*親親孩子小遊戲-【與我同樂】



*親親孩子小遊戲-【安慰我】

