



香港明愛家庭服務
Caritas Family Service

正向管教家長講座



社工:歐陽瑞權先生



幸福理論



管教模式 (情緒輔導型 vs 情緒消取型)



提升管教效能



• 傳統心理學

- - 負面的角度出發
- - 處理「問題」及「困境」
- - 由病理出發



正向心理學

- 正面的角度出發
- 看人性的美善
- 追求快樂、有意義、豐盛、幸福的人生



0



改善

善用

幸福感 (PERMA)

- 正向情緒
- 投入
- 人際關係
- 意義
- 成就

豐盛、
幸福的人
生

正向情緒?

積極人際關係?

投入?

意義?

成就?



人生八階

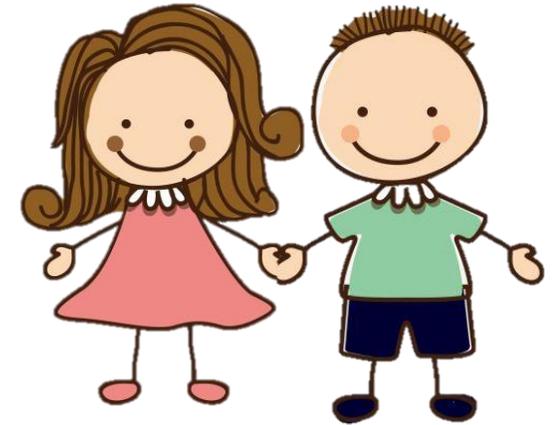
艾力遜 (E. Erikson) 「人生八階」成長理論

發展階段	時期	發展任務VS危機	順利發展	可能遇上的問題
1	嬰兒期	信任 VS 猜疑	☞ 信任別人，有安全感	☞ 焦慮不安、無助
2	幼兒期	自主 VS 羞怯疑惑	☞ 自信地學習	☞ 處事缺乏自信
3	學前期	進取 VS 罪疚	☞ 主動好奇	☞ 因不能達到別人要求而內疚退縮
4	少年期	勤奮 VS 自卑	☞ 得到讚賞，更加勤勉	☞ 遭遇挫折、自卑
5	青年期	自我認同 VS 角色混淆	☞ 明確的自我概念	☞ 徬徨迷失
6	成年期	親密 VS 疏離	☞ 建立親密關係，亦能保持自我的獨特性	☞ 人際關係疏離
7	中年期	傳承創新 VS 停滯	☞ 對周遭有抱負及關愛	☞ 對一切漠不關心
8	晚年期	自我整合 VS 悲觀絕望	☞ 滿意人生成就	☞ 悔恨舊事，遺憾

成長的情緒需要

學前階段 (<7歲)

- * 透過想像遊戲
- * 渴望成為大人、有能力（爭野做）
- * 但同時害怕大個，因責任增加（功課、要求）
- * 心境視野 (個人 ->他人)
- * 敏感期的滿足
- * 相對衝動



情緒輔導型 vs 情緒消取型



情緒消除型

- 批判
 - 點解講咁多次你都唔記得嫁
 - 你個腦要黎做咩嫁
- 被傷害
 - 係咪我教得唔好?
 - 如果唔係我，佢都唔使咁受苦
- 蔑視
 - 你睇下人地都做到,你都得嫁~
 - 唉，做到鬼五馬六



考考你

小：爸爸，我整親隻腳指呀～
大：好小事姐，好多無事喇～

消除

小：今日小明打我呀
大：你係咪做左D咩激嬲人呀

消除

小：頭先樓下見到隻老鼠係我腳前跑過呀！
大：咁得人驚！？

輔導

小：我以後都唔同阿哥玩！
大：似乎發生左D事令你好嬲，可以話我聽嗎？

輔導

小：我唔想沖涼呀～
大：邊有人好似你咁污穢嫁

消除

小：我唔鐘意你呀
大：……

消除

Emotion Coaching (情緒教練)

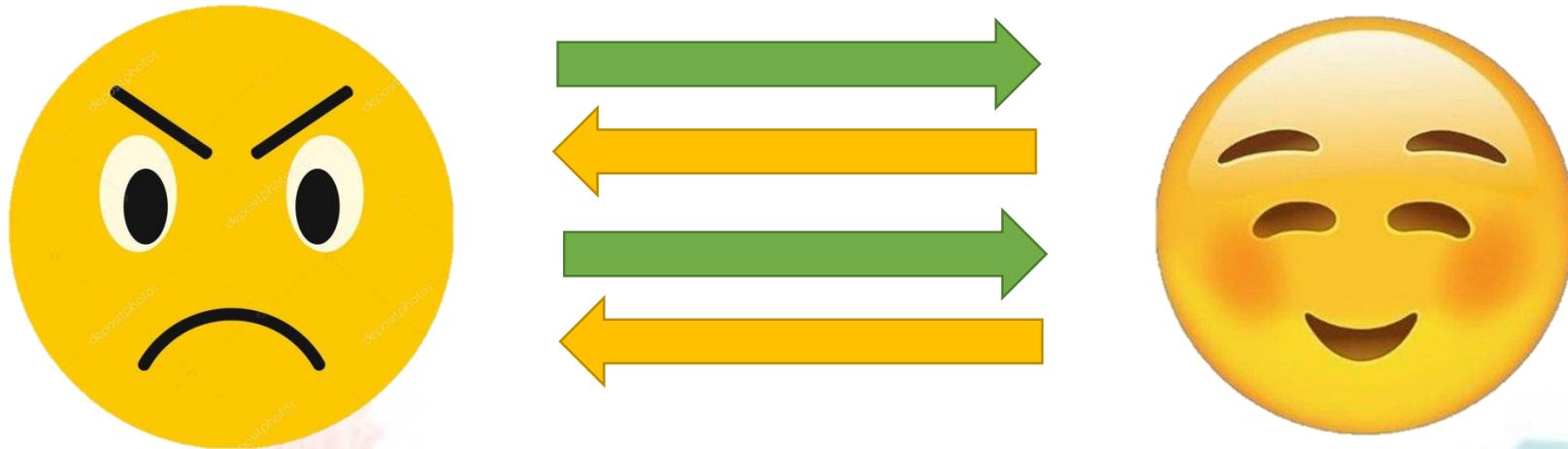
i) 由Dr. John Gottman 提出

- 視每次情緒高漲為增進親密及教育的機會
- 所有情緒及動機都是可接受的，但不代表要接受所有行為
- 覺察自身及孩子低程度的情緒波動



Emotion Coaching (情緒教練)

- i) 雙向的情緒溝通
 - 不斷重複



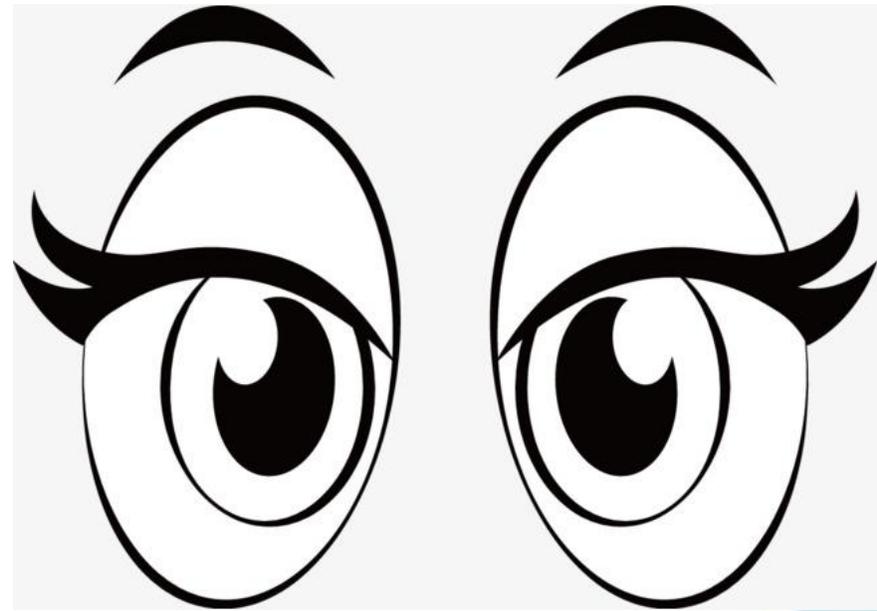
Emotion Coaching (情緒教練)

- ii) 視每次情緒高漲為增進親密及教育的機會
 - 所有情緒及動機都是可接受的，但不代表要接受所有行為。



Emotion Coaching (情緒教練)

iii) 覺察自身及孩子低程度的情緒波動



你還記得你小時候嗎？



回想你還是你子女的年紀時...

- 當時的你，你最信任誰？他 / 她有什麼特質？
- 父母與你最常做的事？
- 你最喜歡做的事
- 發脾氣時父母會？
- 父 / 母給你的印象

Dr. John Gottman 話：

- 小朋友每次情緒爆發都係建關係的機會
- 父母只要有60%做得對，你已經100分



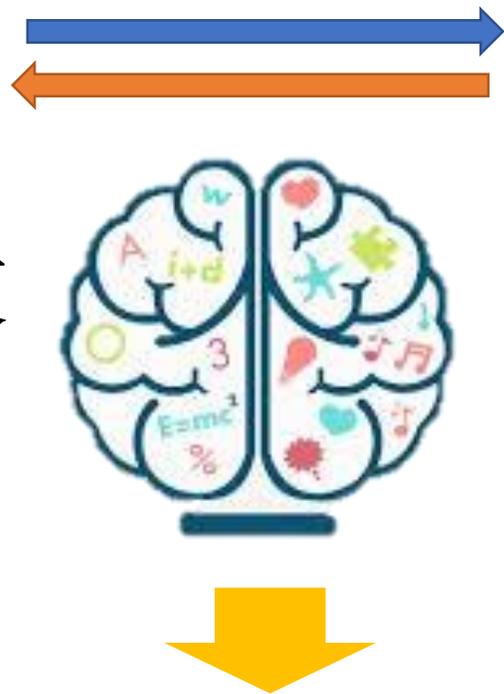
提升管教效能：

1. 先情後理



情緒輔導：講得到

2. **左腦**：運用文字/邏輯思維將事件說出來



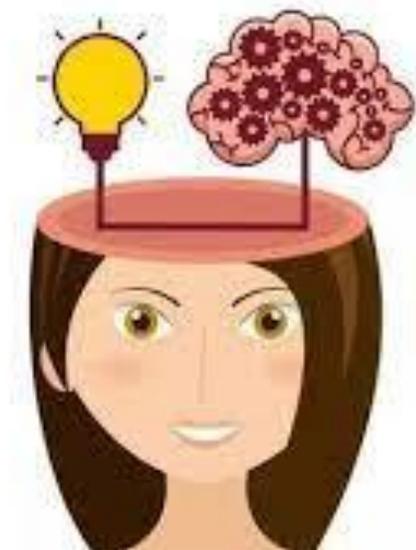
1. **右腦**：當情緒高漲或混亂時

3. 運用**左腦**替**右腦**整理情緒的途徑



情緒輔導：講得到

- 幫助小朋友講出他們的情緒，是令孩子學習情理兼備地表達情緒



先情後理小錦囊—情緒日曆

小錦囊重點:

- 每天跟子女談情緒
- 尊重他們的感受
- 讓親子時間成為子女
情緒的出口
- 學習少說一點話



提升管教效能：

2. 建立孩子的能力



2 建立孩子的能力

培養孩子自理的能力 建立穩定的生活習慣

協助孩子訂立目標並鼓勵他實踐

子俊的作息時間表

	一	二	三	四	五	六	日
6:00 7:00	紅色書包	書本	紅色書包	書本	紅色書包	籃球	掃帚
7:00 8:00	玩具		足球		玩具		玩具
9:00 10:00	玩具	電腦		玩具	音樂	電腦	玩具

2 建立孩子的能力

✓ 符合小孩的需要

✗ 單一化

✓ 有彈性

✗ 變成壓力

✓ 有他們的參與

✗ 密密麻麻

___的叻豬記錄

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早上							
中午							
晚上							

3 放手不放棄

持續發掘自己、教導孩子照顧

1/3 法則



1/3 貼身教導

1/3 有距離指導

1/3 放手嘗試

提升管教效能：

3. 享受一起的時光



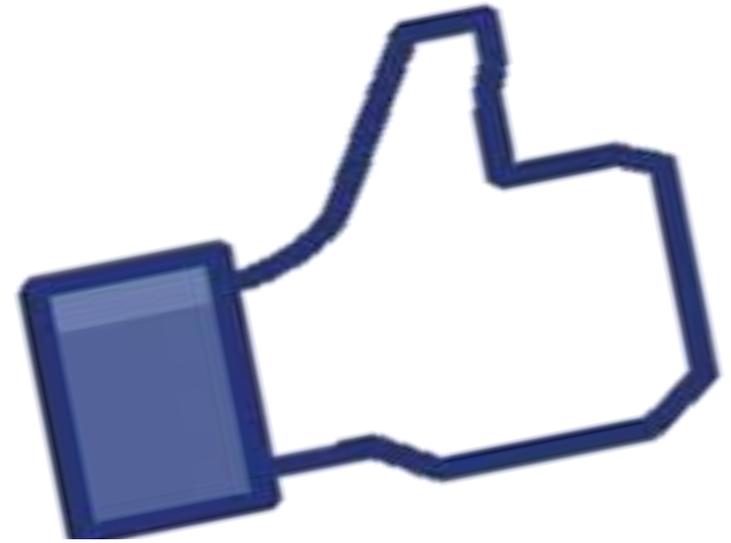
特別故事時間



- 只談故事，不談錯對

特別故事時間

- 由小朋友的角度出發
- 發揮想像力
- 令小朋友投入、專注
- 產生情緒的轉動
- 啟發思考



不要忘記，還要好好照顧自己～

