探究孩子心

社工黃文娟姑娘主講

香港中華基督教會青年會屯門會所 主辦
保良局朱正賢小學 協辦

家長小錦囊

- 每個孩子只有一個童年
- 正面的童年經驗有助孩子抗壓力
- 壓力不一定有壞處，但毒性壓力則影響孩子身心發展
- 社交情緒能力對兒童成長發展很重要
- 要理解孩子，先要理解情緒

正面童年經驗
Positive Childhood Experience (PCE)

你在家裡感到安心和被保護

+

當你遇上困難時，家人永遠都會站在你身邊支持你

+

你能夠跟家人分享自己的內心關愛

+

除父母外，你身己邊有最少兩個真心關心你的成人

+

你享受參與社區傳統活動

+

你對中學感到歸屬感

+

你感覺來自朋友的支持

=

安全感

資料來源： Positive Childhood Experiences, infographic, PCEs, children's mental health, ACEs Views: 849
https://www.pacesconnection.com/resource/7-positive-childhood-experiences-pces

七個造成毒性壓力的教育方法

行為	想法
威嚇孩子	希望使孩子警覺
冷漠對侍	希望使孩子堅強
體罰孩子	希望使孩子警惕
羞辱孩子	希望使孩子謙虛
父母爭吵、冷戰、其他親人批評對方不是	
要求不斷面對恐懼 / 厭惡的事	
要求子女擔當成人 / 父母的角色	

何謂情緒

綜觀不同的定義，情緒可以是.....

★ 一個心理歷程，涉及我們的精神變化

★ 一個函蓋性的詞語，代表各種不同的情感

★ 一個會影響我們行為、思想、生理和心理的狀態

★ 一個訊息傳遞者，把我們對外在環境和事情的主觀理解，演繹出來

情緒沒有好壞！
會個人對同一件事也會有不同情感！

資料來源：基督教聯合拿打素社康服務情緒健康輔導服務 http://ucep.org.hk/cognition/health_mood.htm

情緒教育

點出情境→因為什麼情況下產生這種情緒

命名情緒→說出當下情緒

處理情緒及解決問題

講道理 ≠ 情緒教育

正向管教

★ 提供子女所需的指導及限制
★ 持續及無條件

相互交流的關係 ✚ 非暴力 ✚ 温暖關愛 ✚ 循循善誘

↓

具自尊自信的成長

正向管教

1. 承認為人父母也是可以有壓力，也會犯錯
2. 享受孩子相處的每一刻
3. 平衡家長與子女的需要
4. 敏銳觀察孩子的言行信號，以積極的態度參與中
5. 肯定孩子學習及成長的能力、長處，並替他們高興
6. 不比較，多具體的讚賞
7. 以孩子的角度理解或想像事情，讓孩子感到被明白和接納
8. 提供持續、合乎孩子年齡的指引及限制、以教導正確行為
9. 有需要時，尋求協助或資訊