

正向情緒 講座

講者：註冊社工 張杏梅

26.10.2013

想想你的子女有何優點？

- 你的子女有何值得讚賞的行為？
- 試在紙上列舉三項。

家長與子女情緒互動

由胎兒期開始，母子的喜怒哀樂情緒，均會互相影響。



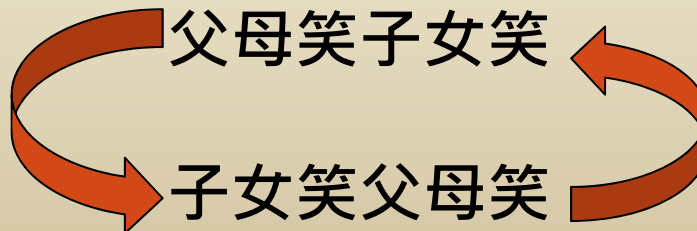
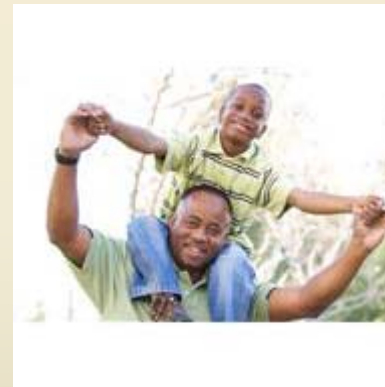
父母與子女的情緒互動



母



子



那類行為容易挑起你發怒的情緒？



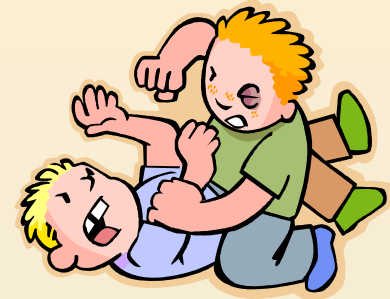
坐著不動



無故離位



妨礙他人工作



打架



不聽指示



嘈吵 (言語/非言語)



不專注工作

其他行為：

- 大叫
- 跳躍
- 駁咀
- 被人投訴
- 反應過慢
- 把玩性器官

15歲子叛逆「駁嘴」 單親母激動鬧跳樓

四天之內，發生第二宗家長因為子女學業問題而情緒失控事件。因為十五歲兒子貪玩，無心學業，昨凌晨在家中揚言「鬧跳樓」，單親母親激動，竟鬧到鬧跳樓。安撫婦人並安排送院。社工表示家長管教子女動輒...



揚言跳樓婦人。

抱女逾米高突鬆手 莽父涉虐兒被拘捕

鹵莽父親教女教出禍！一個四口之家，昨晨重陽假期在將軍澳一間連鎖快餐店吃早餐，其中五歲幼女扭計，父親勸阻不果，「火遮眼」下抱起女兒至頭頂，再鬆手導致女兒墮地受傷，警員到場以涉嫌虐兒拘捕莽父，受傷女童送院檢查。本報記者

涉嫌暴力教女的父親姓陳，三十九歲，其受傷的女兒只有五歲，前額受傷，由母親和小姊陪同送院，警方暫列作虐兒處理。

同場食客震驚報警

現場為將軍澳中心一間連鎖快餐店，昨晨十一時，陳夫婦趁着重陽補假，帶着一對小女兒到快餐店吃早餐，五歲幼女因為不斷扭計，

父母連番勸阻都未肯收斂；疑陳父一時激動將幼女抱起至頭部，有人繼而放手，導致女兒由逾一米多高直墮地上，撞傷前額，當時在場多名食客都帶着子女一起，目擊經過感到震驚，也一名姓穆（四十二歲）男子不忿女童父親的行為，致電報警。警員到場發現受傷女童，有人也承認是一時「火遮眼」傷及女兒，警員以涉嫌虐兒將陳父拘捕帶署。



女童由母親伴同送院。
有線電視圖片

情緒紅綠燈

紅燈	停一停
黃燈	冷靜靜
綠燈	再處理



賞識教育

引用 區月晶校長的
的

賞識教育理念

賞識教育 六大特點



1. 尊重
2. 信任
3. 理解
4. 激勵
5. 提醒
6. 包容



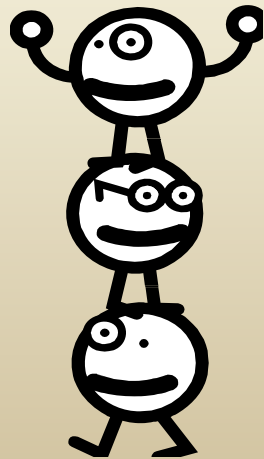
1. 尊重

- * 尊重子女的尊嚴與人格，尊重但不寵壞。
- * 子女犯錯或未達到預期效果時，請在尊重的基礎上，給予**鼓勵**、**打氣**、**加油**，而不是給予羞辱、打擊、苛責。
- * 家長應做**啦啦隊長**，**勿做**消防隊長。



2.信任

- * 賞識教育信任子女有巨大的**潛能**
- * 賞識教育信任 但不放任孩子

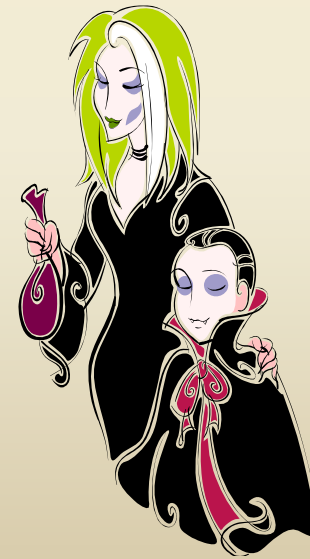


3.理解



* 理解每個子女是不同的

* 理解絕不冤枉子女



4. 激勵

* 激勵孩子的每個閃亮點



5.提醒

透過提醒而去喚醒

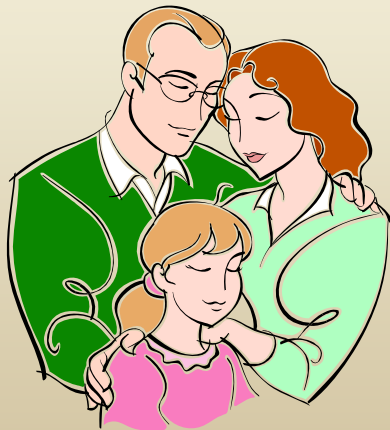
「好孩子的感覺」



6.包容

包容但不縱容孩子

愛但不溺愛孩子



如何賞識你的子女

賞：包含欣賞**讚美**之意。

識：是**認識**、**接納**、**肯定**。



教育子女的關鍵

- * 要時時、處處、事事在心靈最深處永遠無條件地堅信自己的子女是「行」的。
- * 以行動，說話喚醒其「好孩子」的感覺。
- * 允許孩子的失敗，成功是失敗的動力不是阻力。

奉行**賞識**教育的關鍵

要徹底地**接受**子女之間的差異，
相信每一位孩子都是
獨一無二的。



賞識教育 vs 抱怨教育

賞識教育是：

做好時需要鼓勵，做不好時更需要**鼓勵**。

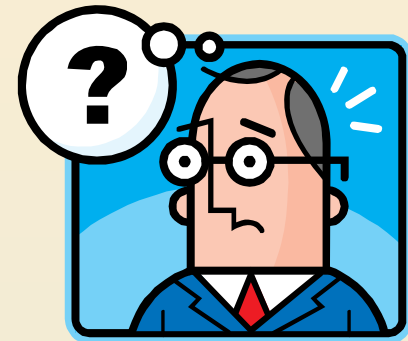
子女做**對**時，你會正確的**賞識**他；

子女做**錯**時，你還是一樣的**賞識**他。

賞識教育 vs 抱怨教育

抱怨教育是：

你做好時我表揚你，
做不好時我為甚麼要表揚你？

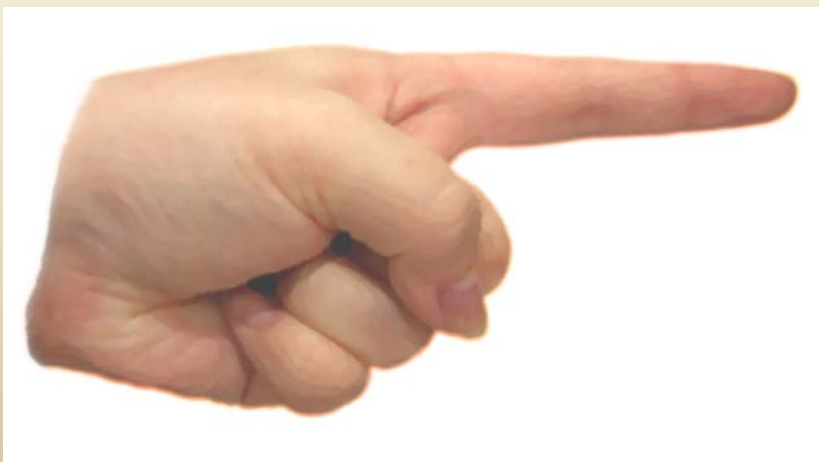


抱怨會令孩子**產生負面情緒**、
打擊其自信心，因而卻步不前



舉起大姆指

- 大姆指** : 喚醒好孩子
: 強化「**行**」的感覺
- 食指** : 逼出壞孩子
: 指責、命令



尊重 信任 理解 激勵 提醒 包容

- 通過表達欣賞及激勵表揚，肯定子女的付出、優點、長處及進步，鼓勵他不斷嘗試、不斷追求成功。
- 家長讓子女嘗到被尊重、信任、理解及包容。
- 經常自我鼓勵，自發性有「好家長」的感覺及動力。



開始你的賞識教育

改變態度



- 改變對子女苦苦相逼的習慣。
- 要明白子女精神生命的成長，如同大自然中萬物生長般，有其自身的規律。



開始你的賞識教育

改變態度



- 改變對子女施以體罰的習慣。
- 別讓「棒下出孝子」的說法繼續植根於父母的潛意識中。
- 要教導子女**好好控制情緒**，**先從自己開始**。

開始你的賞識教育

改變態度



- 改變罵子女「笨」的習慣。
- 別讓孩子在屈辱中成長、**打擊孩子脆弱的自信**。
- 不要在孩子心靈中播下「笨」的種子，結出傻瓜。
- 要他好，說他好，**而不是要他好，說他壞**。

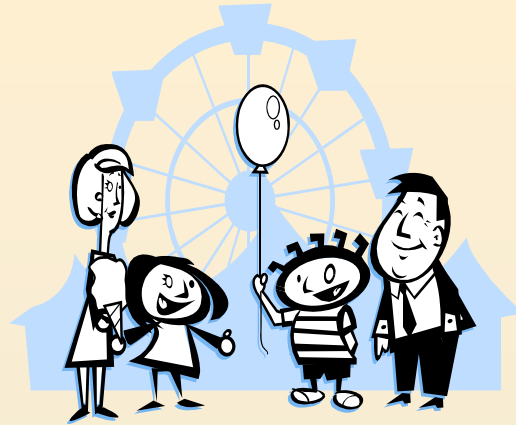
開始你的賞識教育

改變態度

- 要敢於懺悔，承認自己在管教時所出的錯誤。
- 在互相諒解下，重新擁抱子女以表達自己的悔恨和熱愛。
- 重新重視和子女之間的朋友關係。

開始你的賞識教育

改變態度



- ☺ 不要光是要求子女為你做事，宜多考慮子女的想法、興趣和感受。
- ☺ 不要只在子女做得好的時候才給予尊重、信任和理解。
- ☺ 要無條件地表達對子女本身的愛，並以**鼓勵、提醒、包容**的實際行動表現出來。

賞識的實踐



- 賞識子女的**亮點**：提升孩子對自己的信心。
- 賞識子女的**努力**：培養孩子做事的態度。
- 賞識子女的**進步**：建立孩子的成功經驗，一步一步邁向成功。
- 賞識子女的**潛能**：讓孩子看得起自己。
- 賞識子女的**失敗**：建立孩子的免疫力，接納失敗是成功必經的階段。

總 結

在處理子女行為上，思維亦要以子女為本，為子女設想。最重要是**不要破壞親子關係**，還要記着「你的情緒與子女是息息相關」的。因此，自己的正向情緒非常重要。同時，要**為自己找空間**，**十分鐘也好**，嘆杯茶，**鬆一鬆**。減低照顧家庭帶來的壓力。常給自己一些**金句或小禮物作鼓勵**。



送上金句 (1)

- 做人要像茶壺一樣樂觀，屁股都燒紅了，還有心情吹口哨。



- 無須有過多抱怨，那樣會使自己的心更累。



- 遇到不舒服、不愉快的事要調心，調心是調節自己的心，不是調整別人的心。



送上金句 (1)



情緒紅綠燈

紅燈

停一停

黃燈

冷靜靜

綠燈

再處理

謝 謝

謝謝聆聽

拜拜

Goodbye

