

「養兒 100 無擔憂」家長講座系列

正向情緒教好特殊學習需要子女

這下半節的講座由靈躍計劃駐中心心理學家-張燕鈴小姐主講,主要是希望可以讓家長意識多些日常生活中一些子女管教問題上引起的情緒根源,講座包括技巧及體驗活動。

現場小統計

有多少家長認為要照顧特殊學習需要子女特別有壓力?

(有不少參與者舉手)

為什麼照顧特殊學習需要子女特別有壓力?

講者從以往的家長講座收集的回應如下:

1. 認唔到字,成日默書/測驗 0 分唔合格
2. 語言能力較弱,不論是表達/理解較弱
3. 不可以專心
4. 不服從/違反指令
5. 成績差

現場小統計

請問在場的人士有多少人身邊朋友的子女沒有特殊學習需要亦都有以上問題?

(在場有數位參與者舉手)

反思 1:

既然照顧平凡的孩子及特殊學習需要子女均有同樣的問題,為什麼特別會有壓力呢?

在心理學的角度/評估中,過度活躍同資優均屬特殊學習需要。但在講者接觸的個案中,因為子女資優產生負面情緒而求助的個案近乎零。曾有家長只是因為講者講了一句「你的兒子應該未必有過度活躍症,不過還需要繼續做評估。」他們已經立即壓力全消,講者亦不需要再教他們任何技巧,那對父母說了一句:「你話我個仔冇就得了。」

我們好多時認為壓力的根源是子女有 ABCDE 的問題,但實際上在此個案可以見到,其實這位家長的壓力來源的負面情緒,完全是源於他們對自己小朋友的期望,對問題或有關評估的態度。但相反如果是資優的同學,相信如果屋企有資優小朋友都

知會有多情緒或社交的問題,有時成績亦同樣會差。

反思 2:

當你認為的特殊學習需要就是你的壓力/負面情緒的根源的時候,請你們仔細的諗一諗,是否單單源於它呢?會否是因為我們自己的態度,對子女的期望,我們如何去看特殊學習需要,等因素會影響我們多一些呢?

小訊息:

一些外在的刺激,包括剛才所講的問題,不一定會為你帶來壓力,因為壓力及情緒的根源是有獨特的本質。

壓力源

壓力源可能是小朋友有社交問題、唔聽指令(這個可能是一些刺激,可能是一些客觀因素),常收到話小朋友不專注的投訴,但重點是在主觀期望的部份(包括對特殊學習需要的態度,管教取向是什麼,你對小朋友有什麼期望、你的價值觀、信念及你自己的性格是怎樣。

既然壓力源來可以來自自己,我們是可以考慮自己的元素如何構成負面情緒,當有關的元素相加,當你衡量所有的因素之後,你會評估壓力有多大,有多強烈。

例如當你的小朋友出現難以學習及違背指令的問題,如果你在主觀態度上認為小朋友有這些問題其實是沒有問題或是相信遲些可以改變的,你會評估這個壓力源不會長期持續,是可以變的。所以大家要想一下,日常生活中的管教,真真正正為你構成壓力的是什麼呢?

小訊息:

有效的管理壓力或負面情緒的第一步是:你必需要認清楚真正構成你負面情緒的根源。

正視壓力及負面情緒三步曲

第一步認清

第二步正視

第三步可找到針對性的處理方法

培養正向情緒的秘訣

培養正向情緒的秘訣由自己開始先

活動 3:

用紙筆寫出在過去一星期你覺得在管教子女或與子女相處中，其中一樣令你最感壓力或最有負面的事情，寫時須分 3 個層次去寫。

- 1.客觀事件的詳情(包括事件的人物、時間、發生的事情)
- 2.作為父母,你當時在想什麼?你相信什麼?
- 3.講出你當時的感受或以什麼方法去面對

盡可能仔細的寫出,這樣在之後的技巧練習時就可以更看到自己如何找到自己的焦點轉變

心理學 ABCDE 轉移大法

Activating Event(一個刺激的事件),例如,仔仔無源無故的喊,就是一個客觀的刺激事件,可以是講發生了好多次,不知道次數的,這些事件一出現的時間我們的腦海就會有一些相關的意念出來,就如覺得「又喊」,其實是未知道什麼事,但自動的覺得「又喊,是咪心理變態呢,男仔嚟㗎」。這些信念之後會產生一些結果及情緒狀態(consequence),根據這模式去講,我們的情緒狀態是完全原於我們對一件事的信念及想法。

如何有不同的處理方法?

ABC 是情緒產生的方法,轉移的重點是 Dispute,自我反駁技巧,D 是一個轉移或是轉捩點。

什麼時候會反駁?

當一些情況我們覺得被攻擊的時候,我們會反駁。我們的習慣是我們覺得自己要有很大的負面感受或受到威脅才會反駁。但一般人,不會先去反駁自己的觀念。例如一個家長覺得資價聰明就等如前途是好,他不會無故反駁這個觀念,即使不少專家出來告訴他資優在他們的分類入面,只是特殊教育需要,是被標籤不正常的學生,但家長會說「我唔介意呀!只要你證明到這個 label,我無任歡迎!」但如果你跟他說過度活躍症等同資優,他們會說「點會一樣,資優是資優,過度活躍是有問題的」

小訊息:

我們堅信一些我們固有的觀念,從來不會反駁一些我們已經堅信的觀念,除了你經歷一些重大的轉變。

什麼叫自我反駁?

自我反駁並不是說這裏有半杯水,我故意說作還有半杯水,不是要求你去扭轉一個態度,只是在那想法中,想一下這個信念有沒有實質的理據去支持,找一些理據去支持。這信念的背後如果不用此方法,是否沒有其他的方法去解釋呢?我們

所講的不是對與錯，是指出在我們的角度有沒有其他的演繹？有沒有新的角度去解釋這件事？

自我激勵

自我反駁之後是 E 自我激勵，並不是每一件事物也跟自己說：「開心些！希望在明天！」當然不是這麼簡單，而是由心而發地推動自己有更多的動力，可以尋找最初我們有的開心與不開心。

技巧練習：

用剛才寫下的親子事件作一個簡單的練習，嘗試把剛才的信念用自我反駁的技巧，找出一個疑點。如果你搵到一個疑點，代表該信念有斟酌的餘地。試下用一分鐘的時間，睇下你的信念是否可以有另一個演繹。

小訊息：

希望家長明白到自我反駁技巧需要一個意識的力量，並不斷練習。希望大家每日找一件事，嘗試去反駁一下自己原有的信念，這樣你會發現你的管教會處隨著自我反駁技巧而變得不同。

負面情緒轉移大法

1. 辨別負面思想
2. 不斷應用自我反駁的技巧

ABCDE 轉移技巧的啟發

一般人認為樂觀是天生的性格元素。

正向心理學告訴大家，樂觀感有 50%是天生的元素，但有 50%或更多是習得的樂觀感，不論樂觀感或正面的角度是需要通過不斷的練習及搜尋去建立的。

正面情緒第三部曲

第一部曲：將你的焦點放在正確的地方

什麼是正確？我們習慣睇到不正確的事物，在心理方面，人們會有一個更正的傾向，特別是家長對着子女就會想：「點樣可以教好你」、「我點樣可以令你不會有行為問題」，這並非家長不思考如何讓子女有更好的發展，只是當過程出現障礙，例如「你有做功課嗎」、「你同人相處唔到日後你點出嚟做嘢呀」，好多時會有好多負面的鬧，我們把這些鬧放大了，於是我們的焦點便放在那處到糾正。

但實際上如果我們經常性把我們的焦點放在小朋友好的地方，你會發現及睇到小朋友有冇特殊學習需要是不重要的。

如何尋找正確及正面的事物?

活動 4:

在 3 分鐘入面,盡可能想出能夠形容你管教或與子女相處的經驗的正面形容詞。

小訊息:

我們經常不懂在小朋友或者管教上尋回作為父母的滿足,曾經有家長分享,當送小朋友上校巴的時候,校巴開了都不斷追着校巴揮手,這已是我作為父母覺得最開心的事。但日常生活當你有 5,6 樣功課的時候,大家不會去找尋返有關的經驗。發掘正面經驗不是說服自己「個仔過度活躍都好呀,至少唔是智障」,而是從以往的親子經驗中尋找一些正面的經驗,大家總會有的,只欠我們有沒有尋找。

當我們尋找到正面經驗之後可以怎樣?

可以為事情去建立一些意義,因為小朋友有學習方面的問題正正是作為家長可以為他表現愛的時候。

第二部曲:建立心理空間

日常經驗之中,我們好象吹氣球不斷的催谷,或是社會不斷迫我們去催谷,管教及情緒均不斷的催谷,當玩戲時大家知道不可以弄爆氣球所以大家適可而止,而在日常生活中又有多少家長做到這適可而止,不會吹爆親子壓力的波呢?沒有人想吹爆親子壓力的波,但親子壓力不似氣球般具體,你會有壓力,身邊的人,例如子女、伴侶、老師等均會有壓力,如果不懂得平會兩敗俱傷。

當氣親子壓力越來越大的時候,要嘗試找一個適當的空間,在一個正確的位置落去慢慢的疏導。

中國的家長一般都有強的物理接觸,會住在一起,但不懂得給大家一個心理的空間。心理的空間是指情感的需要,給你一個喘氣的位置,例如大家不再嘈入房,便可給與大家一個物理及心理的空間,相反當大家迫得太緊,爆的時候只會兩敗俱傷,之後會怕了、不敢正視這個親子壓力的波,這樣大家均沒有辦法疏導。所以希望大家學懂在親子關係中建立一個心理空間。

第三部曲:有效疏導你的負面情緒

1. 注視、感受及接受負面情緒
2. 掌握及練習放鬆技巧

所有的正向情緒是後天學習的,自己是可以控制,只是需要較多的意識力量、應用及練習。

結語

建立正向情緒只是第一步,建立正向情緒時希望大家可以從認知、心理、生理等情況,全方位的建立正向管教。

當我們培養到我們的自身情緒,繼而製造一個正向環境,便可以幫到我們的小朋友。