

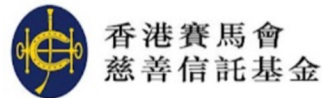


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



「子女心事台」

家長情緒教育工作坊

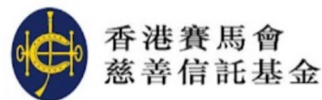


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



今日流程

- 工作坊簡介
- 情緒由來與子女相處的關係
- 原生家庭與子女成長的關係
- 體驗活動：押花心意卡製作

工作坊目的

- 增加家長對自身及子女情緒的認識和覺察，促進接納及回應不同情緒
- 鼓勵家長自我照顧，然後調整一個合適的家人相處和溝通模式

我的子女有甚麼煩惱？



影片來源：[Pomato 小蕃茄]. (2020, May 19). 青春的三大煩惱-真係好煩！[Video]. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=_-SXTfhMuO4

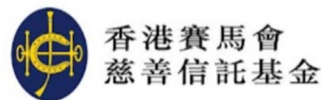


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



青春期的子女經歷甚麼煩惱？ 他們有甚麼情緒出現？

人的腦部結構

- 腦幹（俗稱爬蟲腦）負責與生存相關的生理機制及求生本能，例如吃喝、呼吸、痛等等，在出生前已開始運作
- 邊緣系統（俗稱哺乳腦）在嬰兒一出生就開始運作，當中的杏仁核根據過去記憶判斷危險；而海馬迴負責儲存記憶，尤其帶有強烈情緒的記憶
- 大腦皮質（俗稱理性腦）由兩歲開始發展，至約25歲才完成發展，負責處理語言、思考、規劃等，也是同理心的所在



爬蟲腦：
生理和本能反應

哺乳腦：情緒

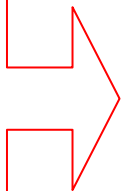
理性腦：
思考和自主行為

為什麼人會有情緒？

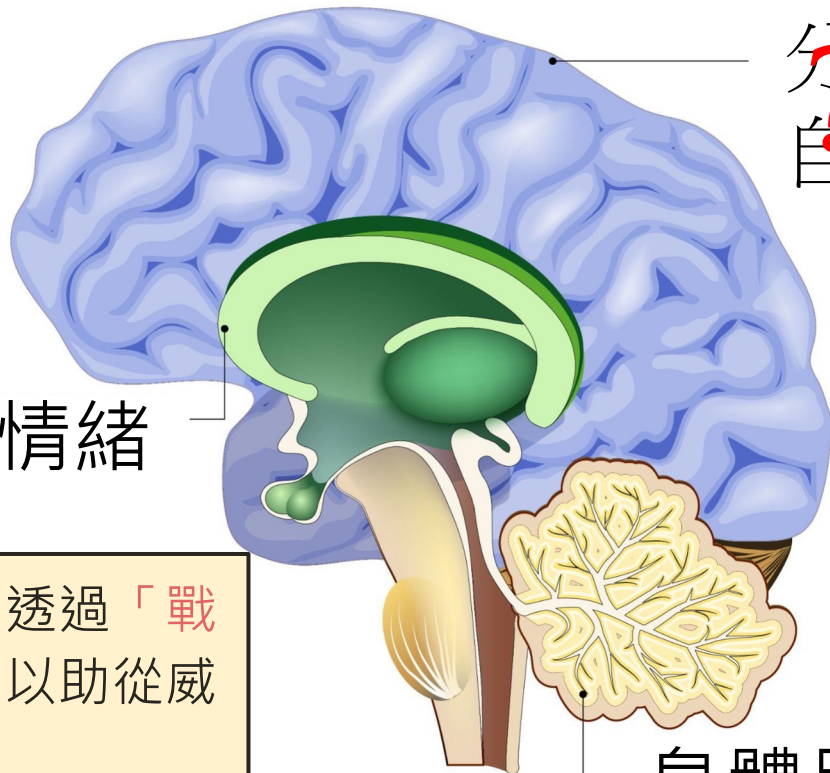
情緒是與生俱來的自主神經反應，為了保護我們免受危險而出現的自然反應

當面對外來刺激時：

- 杏仁核主導（而非理性腦），並作出「戰鬥、逃命或僵住」反應
- 出現主觀的情緒體驗，如緊張 / 害怕 / 憤怒等
- 透過增加腎上腺素（可維持約18分鐘）及激起神經內分泌（可持續約3-4小時），身體作出相應反應，例如心跳加速、身體僵硬等



情緒



分析事情、
自主行為

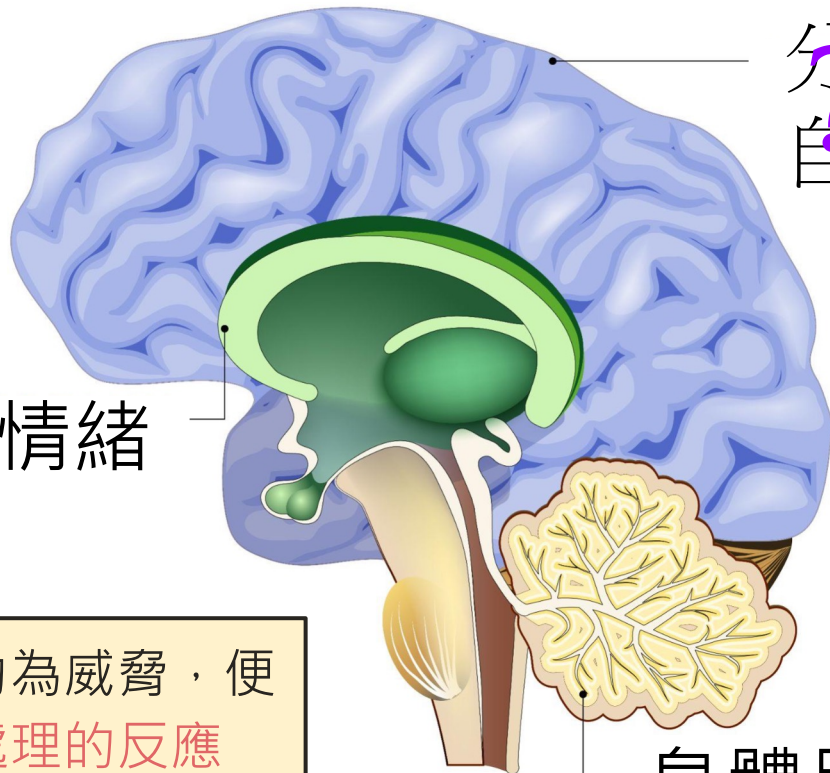
身體反應

人的情緒來自腦部，協助透過「戰鬥、逃命或僵住」反應，以助從威脅中存活

壓力



情緒



分析事情、
自主行為

如果杏仁核錯誤判斷壓力為威脅，便
會令人作出未經理性腦處理的反應

身體反應

情緒是當下的，亦是代代相傳的



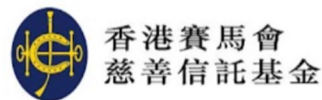


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



想一想：

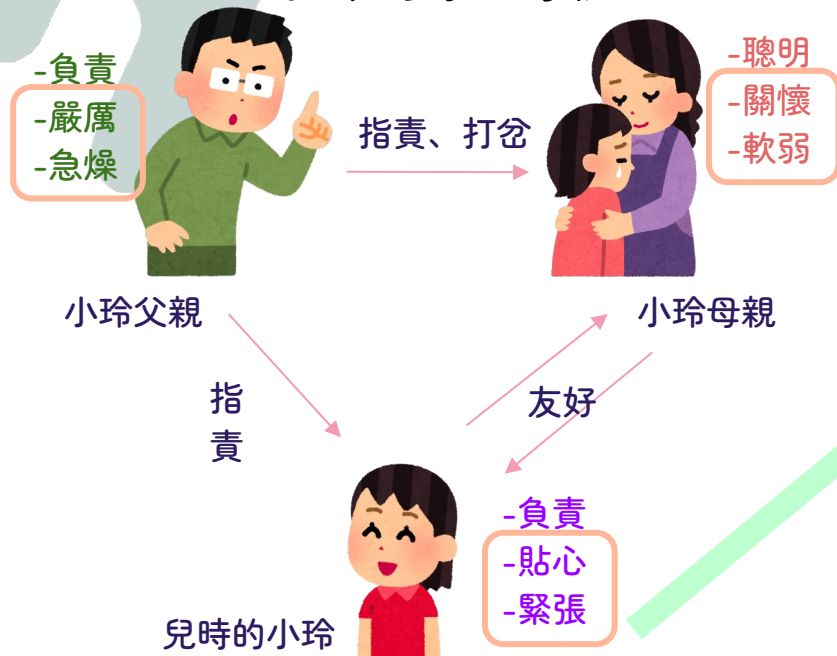
父母曾經說過什麼說話令你印象深刻？

試回想你和子女、原生家庭和你，有沒有出現以下溝通模式：

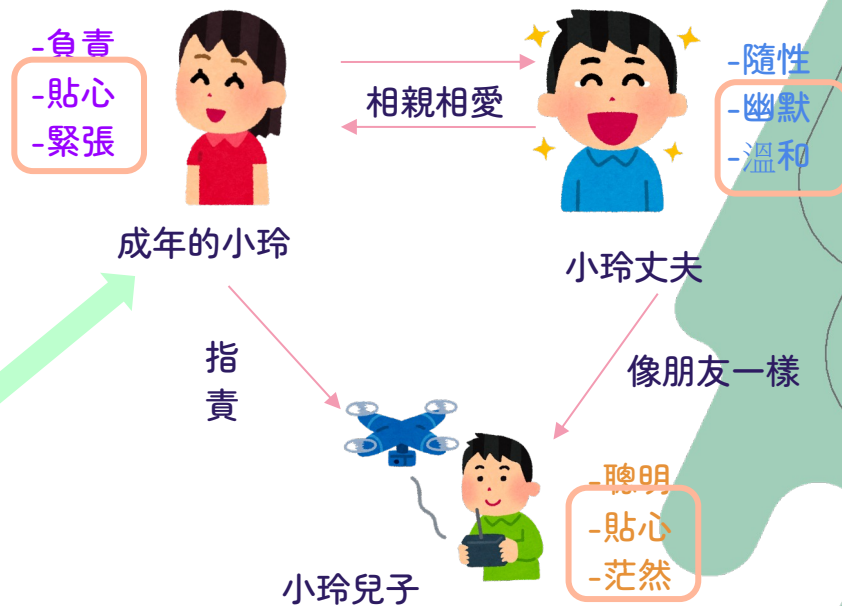
1. 責備型：「我叫你做的事都做錯，你永遠做不好任何事！」
 - 經常批判、挑剔別人；將個人得失歸咎於別人，逃避自己責任
2. 討好型：「這都是我的錯，你不要再發脾氣吧！」
 - 重心放於別人，自我價值建立於別人的看法上
3. 打岔型：「你畫了一幅畫...我在忙，你自己去玩吧！」
 - 自己及別人都不是重心，說話常讓別人難以理解
4. 超理性：「你作為學生就要交齊功課，不懂都要做...」
 - 極度客觀，只在乎是否正確，忽略人情

溝通模式對我們和子女情緒的影響：

小玲的原生家庭



小玲現在的家人



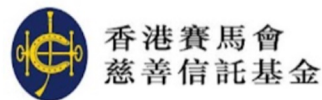


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



上述四項溝通模式：易導致親子溝通不良

- 如果長期維持表裡不一致的模式，導致家長或子女常處於防衛狀態或壓抑自我感受，親子關係會失去信任感

最理想的溝通模式：一致型

- 說話、行為及內心想法能夠一致
- 自己、別人需要及環境都會兼顧
- 保持開放、接納的態度與人溝通

原生家庭與你

原生家庭：
飲食、語言、
衣著風格、生活習慣、
財務觀、世界觀

個人成長經歷

你的性格/處事方式

了解自己 → 探索親子關係 → 有效管教

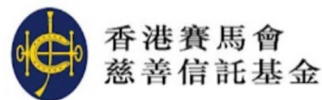


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



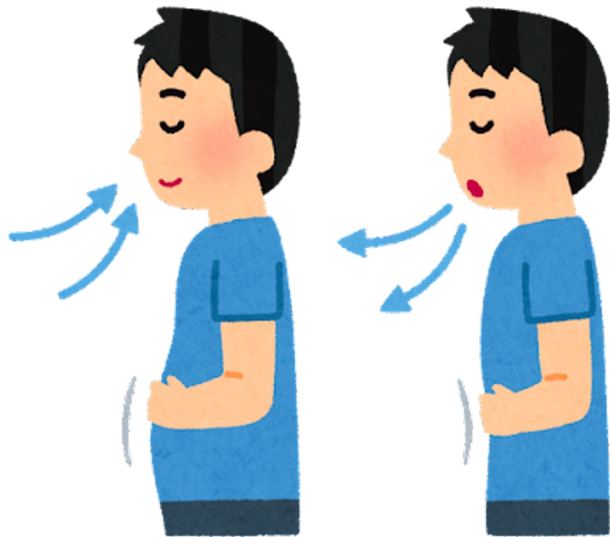
捐助機構



說話能影響一個人的情緒及性格，
更會影響親子的相處及關係，
以及子女日後的自我價值.....

故此我們需要先安定情緒，
再表裡一致地回應自己及子女需要.....

靜觀體驗：覺察及調節自己身心狀態



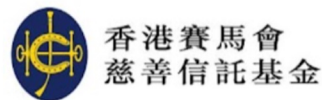


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



家長受各方面影響：

- 家庭責任
- 工作壓力
- 原生家庭思想
- 網絡、傳媒、社會文化等...

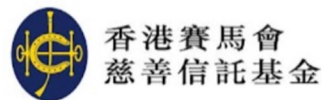


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



子女受各方面影響：

- 家庭
- 學業壓力
- 朋輩
- 網絡、傳媒、社會文化等...

情緒反映我們的內心需要



期望得到滿足
心靈得到支持



為他人而喜悅
心靈受到觸動



對人事感興趣
情緒處於高漲

擔心

焦慮

害怕



需要安全、安心...
需要休息...



傷心

需要支持及幫助...
需要被聆聽...



慚愧

內疚

需要被肯定...
需要被安慰、被明白...



憤怒

需要表達內心感受...
需要訂立界線...

當你看見子女的行為，嘗試以非衝動式回應

描述

- 具體描述事件
- 例：「你好像……」

感受

- 表達自己感受（傷心 / 失望 / 憤怒）
- 例：「我感到……」

需要

- 表達期望和需要
- 例：「我希望……」

合作

- 邀請子女一同解決問題
- 例：「請你與我們一起……」

1. 連結彼此**感受及需要**
2. 子女能感受到父母安穩的情緒狀態，能讓子女產生安全感
3. 子女有了安全感後便能聆聽父母的說話



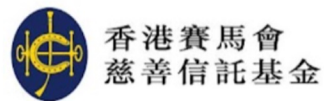


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



體驗活動 - 乾花心意卡製作

程序：

1. 揀選一張心意卡贈送給自己，想著自己最近的感受及需要，並寫上對自己表達關懷的句子，感謝自己作為父母付出的努力！

例：接納自己 / 好好休息 / 陪伴自己 / 愛自己 / 盡力就夠

程序：

2. 揀選另一張心意卡贈送給子女，想著子女最近的感受及需要，並寫上對子女表達關懷的句子，讓子女感受到陪伴及支持！

**例：我欣賞你/ 我陪伴你/ 我支持你/ 感到困難是正常/
我相信你**

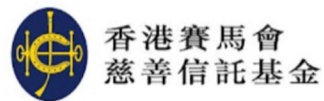


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



程序：

3. 最後揀選乾花及貼紙作裝飾!

回應子女心情，多欣賞、多信任！

「我明白你會感到..... 很正常的.....」

「我想欣賞你有..... 強項」

「我相信你有能力可以.....」

「我會陪伴你.....」

「你已經很努力.....」

「遇到困難是自然的！」



討論問題

- 你在心意卡上寫了甚麼句子贈送給自己？如何回應你的內心需要？
- 你在心意卡上寫了甚麼句子贈送給子女？如何回應子女的內心需要？

總結

- 我們需要先照顧自己，安定自己，了解自己的情緒及需要。
- 以平靜的心與子女溝通，才可留意子女的情緒、需要及值得欣賞之處！