

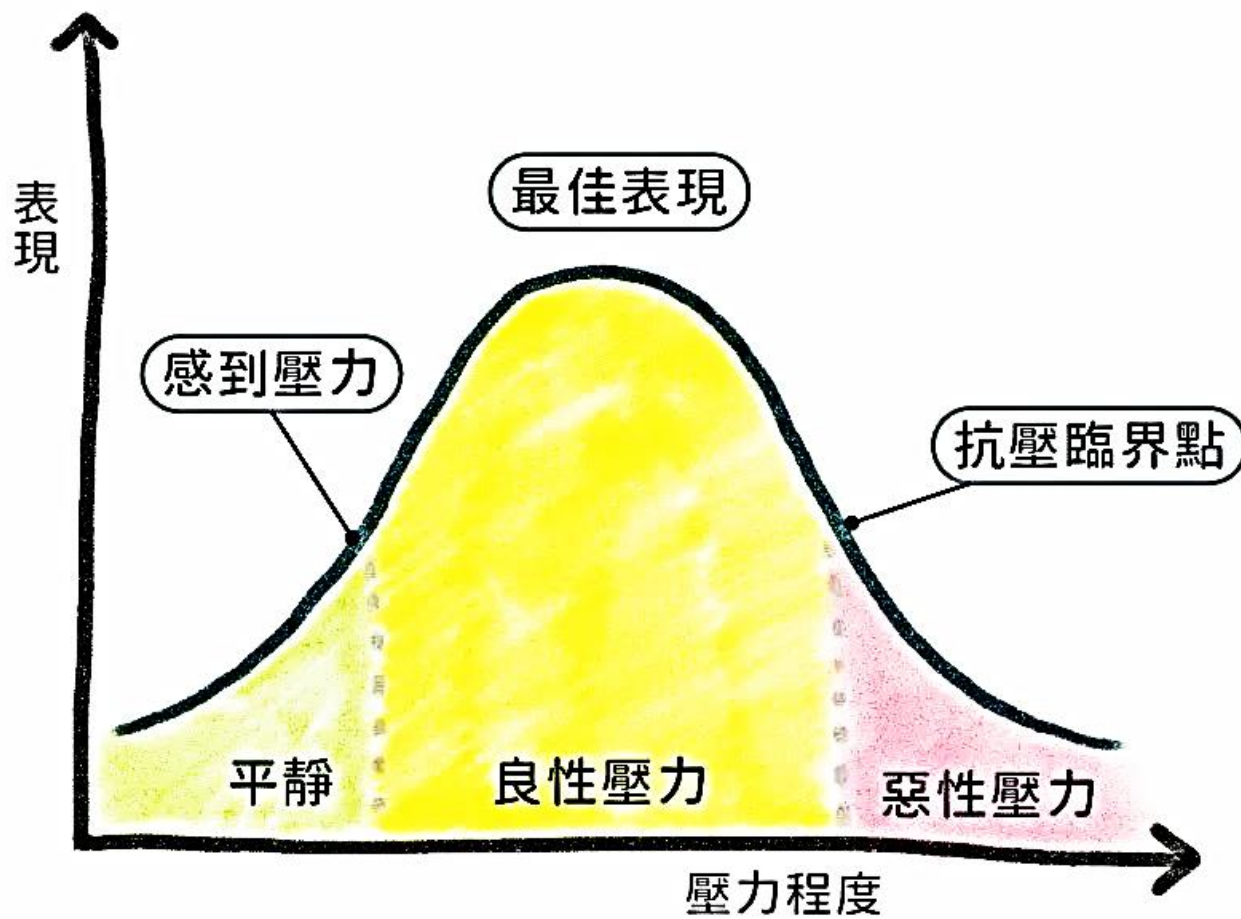
「『正』在學習的孩子」家長講座系列

孩子壓力煲，家長幫得到

- 賴潔儀 (臨床心理學家)
- 施倩俐 (註冊社工)



壓力和表現



兒童壓力的症狀



行為

- 難以集中
- 拒絕做功課、上學
- 坐立不安、咬手指
- 不願參與朋友和家人的活動
- 對事情缺乏興趣
- 暴力行為
- 與人對抗



生理

- 頭痛、肚痛
- 失眠、發惡夢
- 異常食量
- 易病
- 尿床



情緒

- 焦慮
- 暴躁
- 沉鬱
- 情緒波動
- 容易發脾氣



兒童壓力的處理

減少面對極端壓力情況

- 生活留白
- 合理期望
- 減少與人比較
- 減少吵架



教導情緒管理

- 認識情緒
- 分辨內心感受
- 接納自己
- 適當表達



健康生活習慣

- 充足睡眠
- 運動
- 戶外活動
- 靜觀

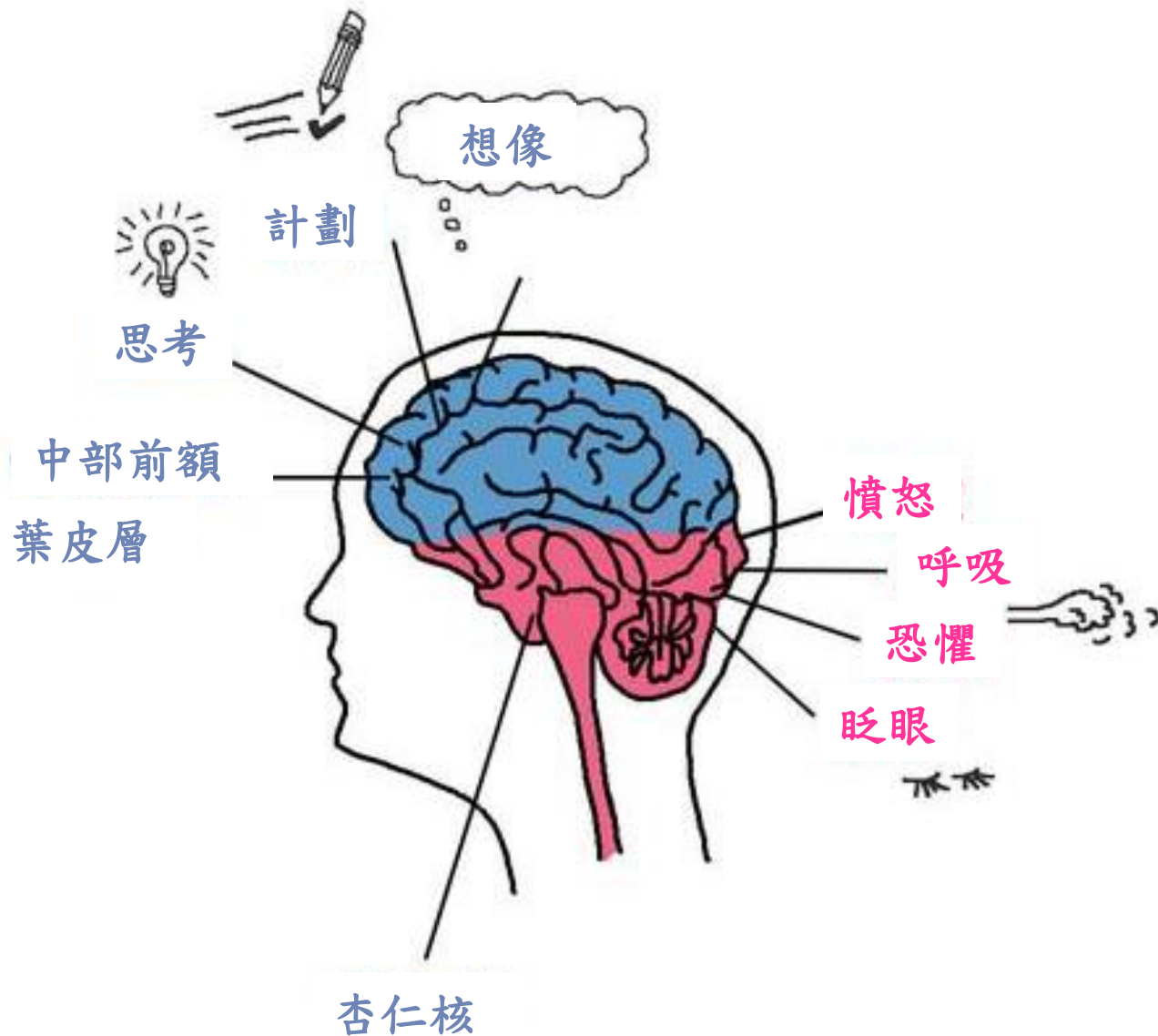


父母的自我照顧

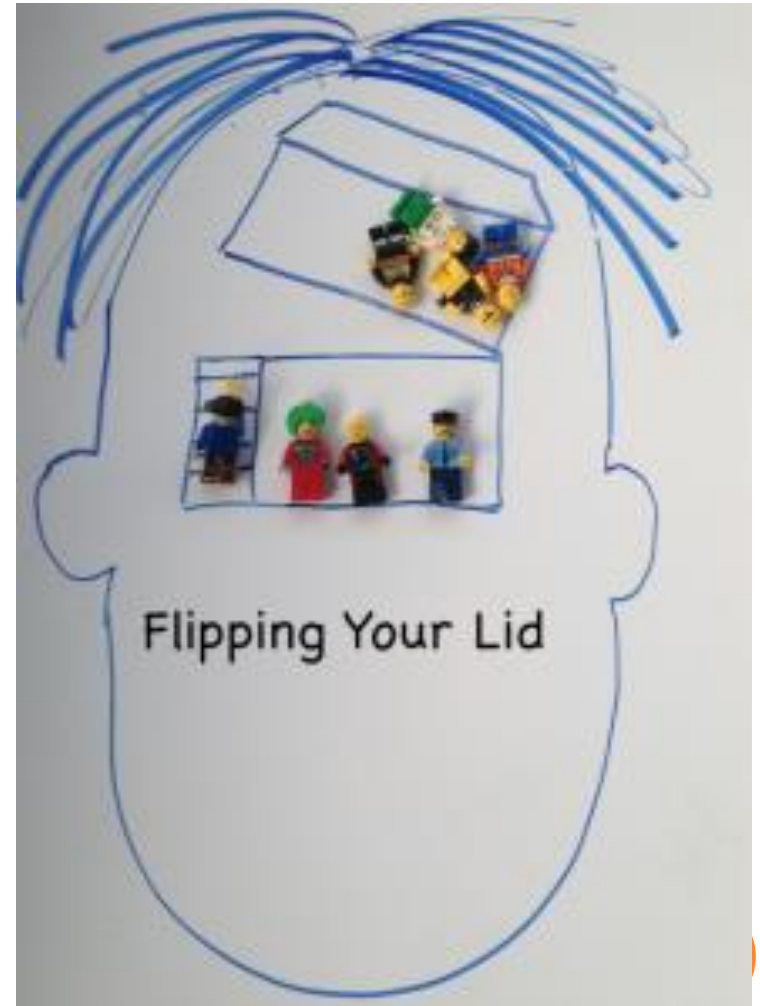
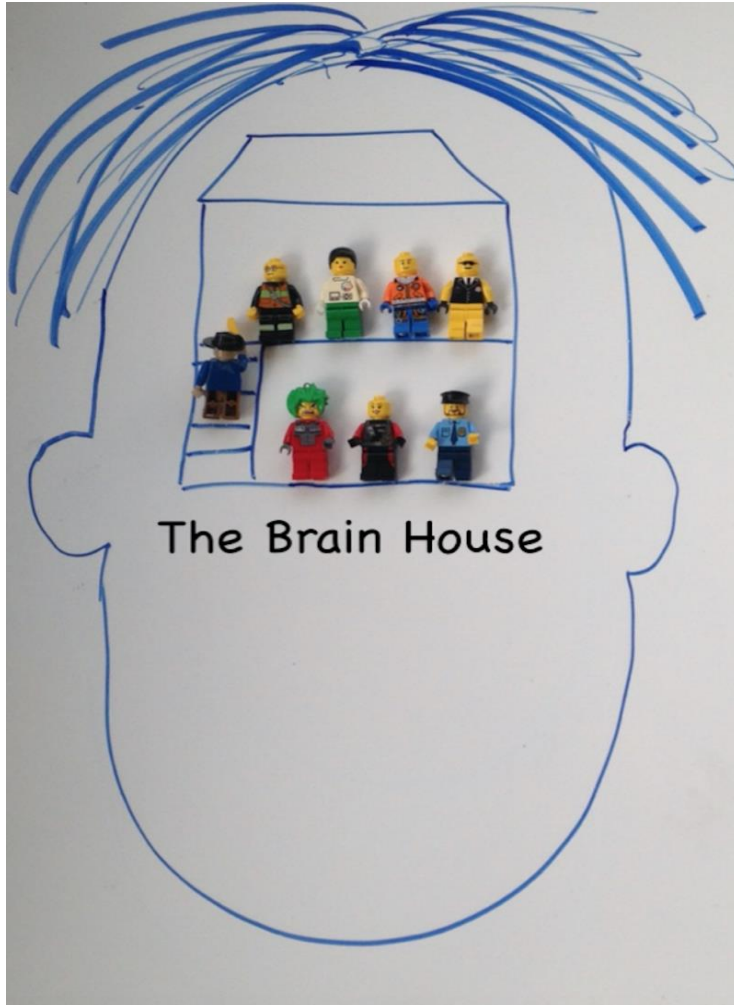
- 孩子榜樣
- 壓力傳播



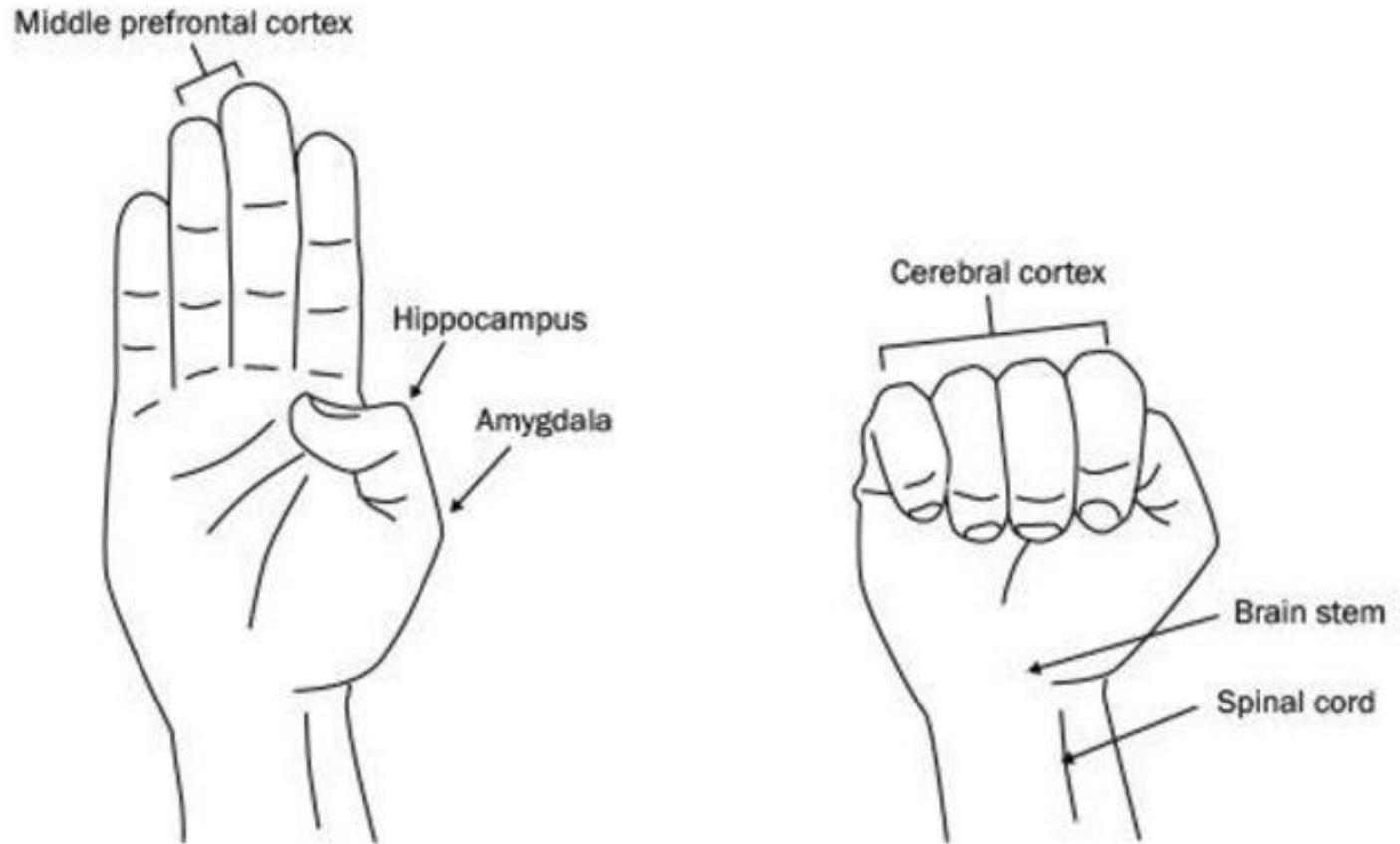
認識大腦與情緒控制



認識大腦與情緒控制



認識大腦與情緒控制

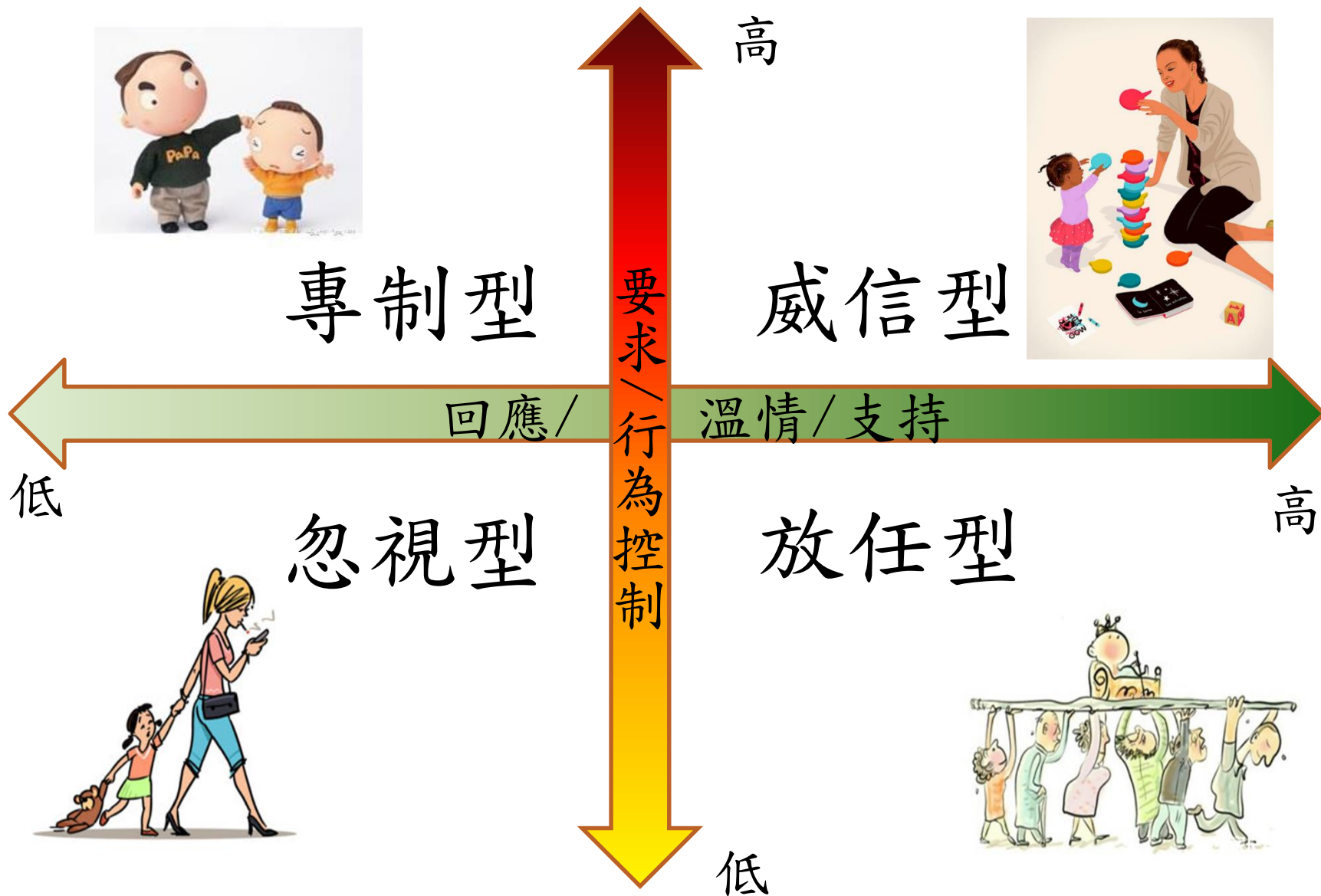


Hand model courtesy of Dan Siegel

你是哪種家長？



BAUMRIND'S 家長管教方式 (PARENTING STYLE)



BAUMRIND'S 家長管教方式 (PARENTING STYLE)

專制型



- 高要求、多限制
 - 要孩子遵守許多規則
 - 對孩子控制得很嚴
- 要求孩子達成自己期望
 - 很少向孩子說明原因
 - 孩子無法商量、選擇
- 強硬策略、嚴厲懲罰
- 家長是話事人，強硬
 - 孩子感受不到溫暖和支持

BAUMRIND'S 家長管教方式 (PARENTING STYLE)

放任型



- 很多愛，卻缺乏規範
- 害怕破壞親子關係
 - 允許孩子自由地表達感覺和衝動
 - 縱有不對也不忍心責備
- 將問題怪罪孩子身邊的人
- 妥協、就範、賄賂
- 家長要做孩子的最好朋友
 - 孩子是公主王子
 - 只要孩子開心



BAUMRIND'S 家長管教方式 (PARENTING STYLE)

威信型



- 恩威並重
 - 有要求及期望，同時了解及慈愛孩子
- 給予有限制但充足的自由
- 著重溝通引導
 - 清楚表達期望
 - 解釋限制的理由，不遵守的後果
 - 了解孩子的想法、感受
- 對成長最有利的管教方式

BAUMRIND'S 家長管教方式 (PARENTING STYLE)

忽視型



- 漠不關心
 - 不會認為管教孩子是自己的責任
 - 拒絕子女
- 不能負荷自己的壓力和問題
 - 沒時間和精力用於教養子女

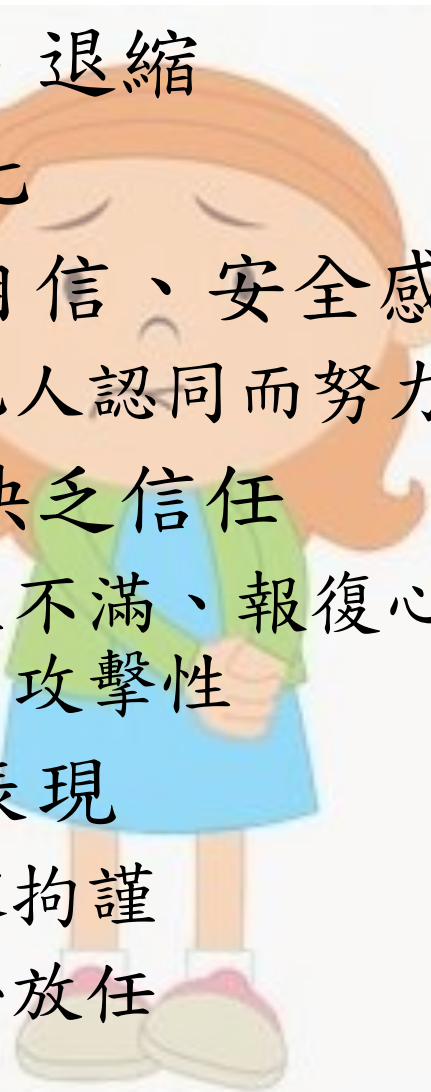


家長管教方式對孩子的影響

專制型家長



- 焦慮、退縮
- 情緒化
- 缺乏自信、安全感
 - 為他人認同而努力
- 對人缺乏信任
 - 易生不滿、報復心理、攻擊性
- 兩面表現
 - 在家拘謹
 - 出外放任

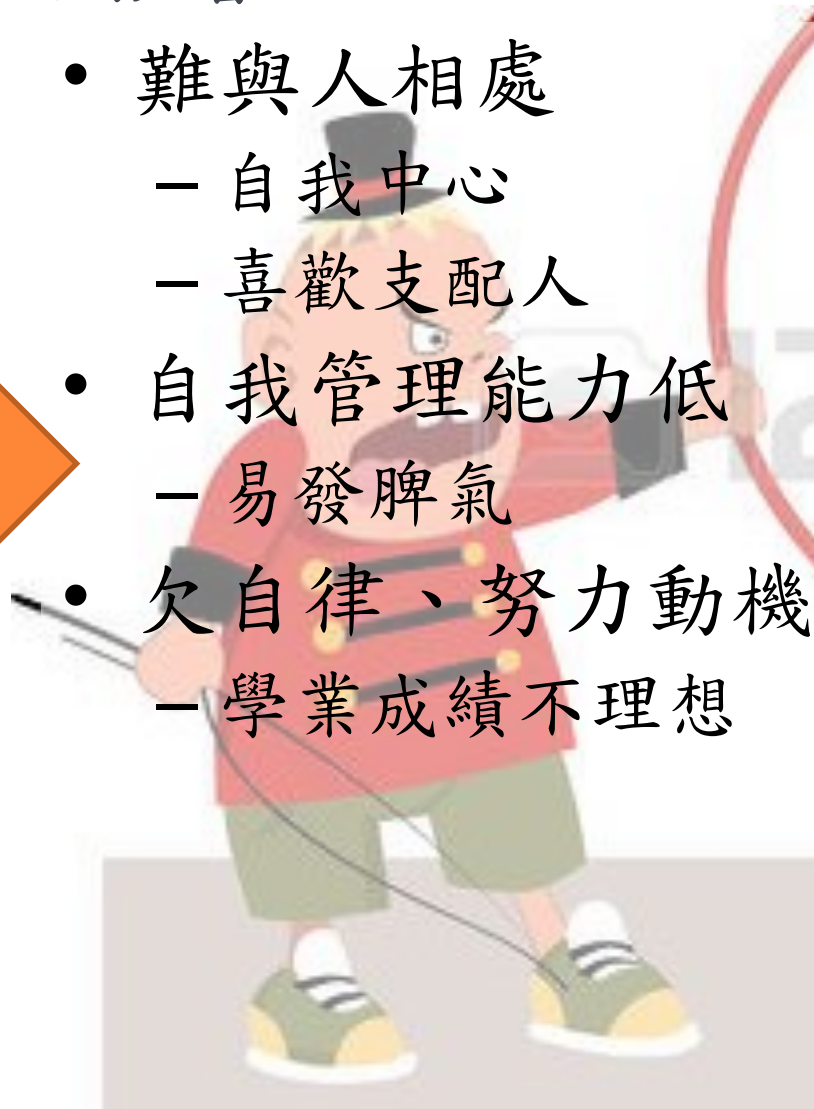


家長管教方式對孩子的影響

放任型



- 難與人相處
 - 自我中心
 - 喜歡支配人
- 自我管理能力低
 - 易發脾氣
- 欠自律、努力動機
 - 學業成績不理想

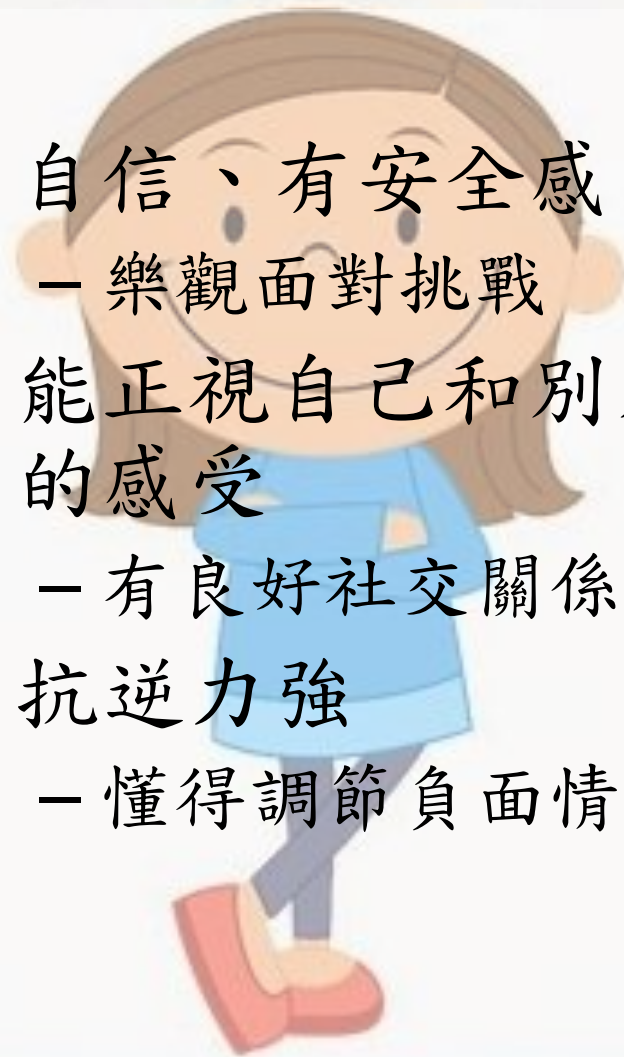


家長管教方式對孩子的影響

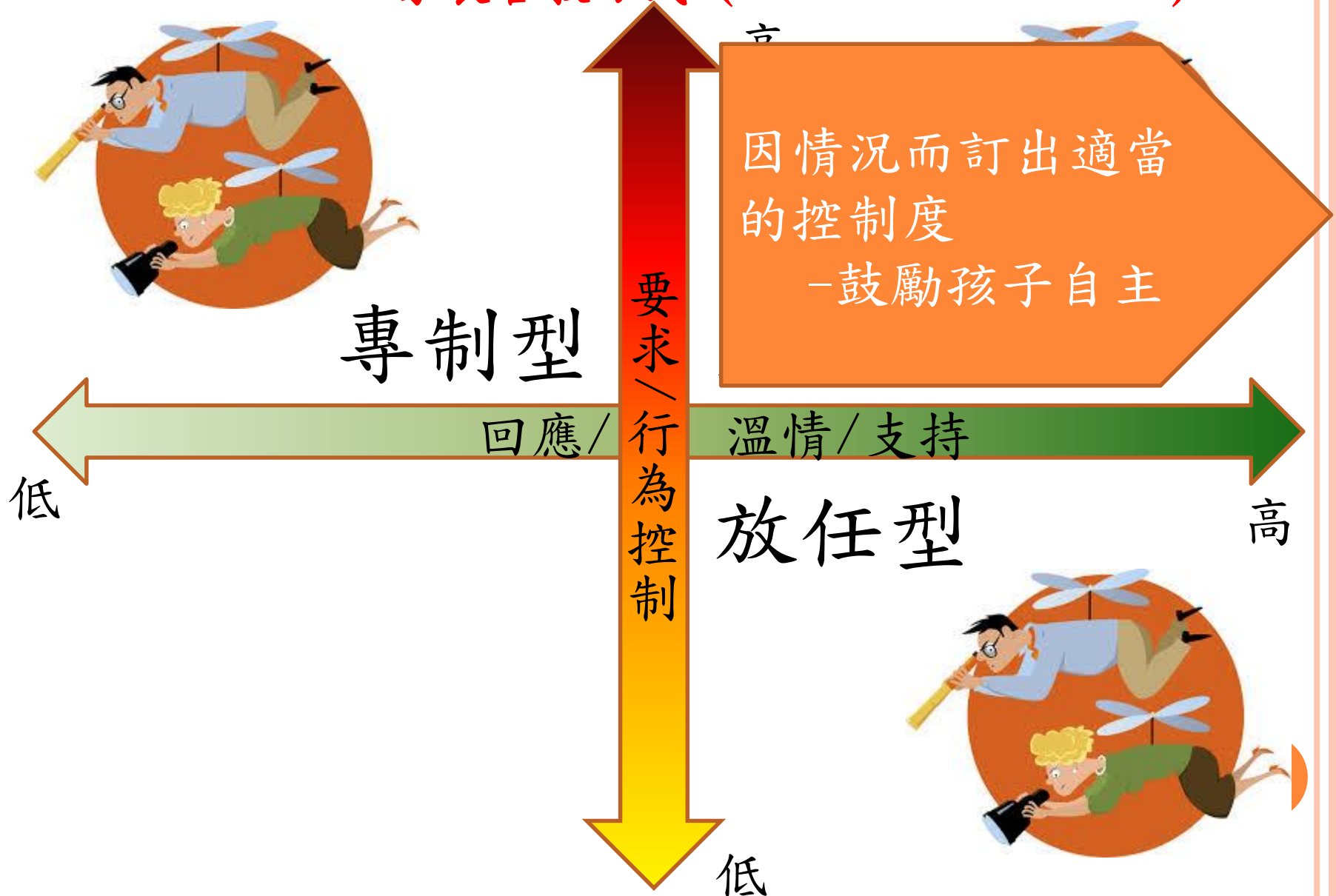
威信型



- 自信、有安全感
— 樂觀面對挑戰
- 能正視自己和別人的感受
— 有良好社交關係
- 抗逆力強
— 懂得調節負面情緒



BAUMRIND'S 家長管教方式 (PARENTING STYLE)



家長的平衡



自主



紀律



你會如何處理以下的情況？

1. 小芬在回家的路上遇到一頭吠叫的大狗，感到很害怕。
現在的焦慮
2. 志榮自從曾經給鋼琴老師責備，就一直不肯再學。
過去的焦慮
3. 敏兒下午要參加校際朗誦比賽，上午便開始頭暈及肚痛。
將來的焦慮

現在的焦慮

- 實在的危險
- 重點：化解危險
- 評估孩子是否有足夠能力化解危機，如果沒有，要代為挪走危險



過去的焦慮

- 不是真實的危險，而是主觀地感受到「威脅」
- 重點：助孩子認清和體驗「現在真實」的情況
- 不讓孩子逃避，給了孩子支持去嘗試及面對，建立新的經驗



將來的焦慮

- 使自己恐懼的假設是屬於「將來」的
- 重點：吸引孩子投入「現在」
- 跟孩子閒談說笑、玩樂、深呼吸



幫助孩子減壓

1. 編排時間表，將工作分成小任務

協康會
HEEP HONG SOCIETY

日程圖片（視覺提示）

起床 	梳洗 	早餐 	洗手 	遊戲時間 
溫習功課 	故事時間 	運動 	電視 	午餐 
晚餐 	睡覺 	洗澡 	外出散步 	親子時間 

協康會版權所有，不得轉載



幫助孩子減壓

2. 安排放電的活動及輕鬆的時間



教孩子減壓

《哪個孩子無壓力—兒童減壓手冊》

方法一：呼吸的氣球

1. 找一個舒服的位置坐下或躺下。
2. 把手放在肚皮中間。
3. 慢慢地用鼻子深深的吸入一大口氣，吸到盡時，忍着這口氣
並在心裏數大約三下，慢慢地數一...二...三...。
4. 再慢慢地從鼻子或口把那口氣完全呼出。
5. 可重複數次吸氣和呼氣的動作。



方法二：吹走的飛船

1. 用你的一個指頭，在另一隻手的手掌上畫一個圓圈，要盡量畫得慢和大。
2. 再用指頭把你的名字寫在圓圈中，每一個字也可有圓圈那麼大。
3. 閉上眼睛，想像手掌上的圓圈變成了一艘飛船。
4. 深深吸一口氣，然後慢慢地向手掌上的飛船吹去，讓它輕輕地飄向天空，飄到一個美麗的地方。
5. 只要向飛船輕輕招手，它便又會在你的手掌上安全著陸。



方法三：手握海綿

- 1.想像你的手上拿着一塊吸滿了水的海綿。
- 2.用力握緊拳頭，好像要把海綿上每一滴水都要擠出般，心中數約五至十秒。當你緊握着拳頭和屈起手臂的時候，可能會出現輕微抖顫的情況。
- 3.緩緩地把拳頭打開，想像手中的海綿也慢慢變大，恢復原狀，而你每隻手指也可以自然、舒服地放鬆。過一會兒（約二十至三十秒），你的手也可能會有一種又重又暖又放鬆的感覺。
- 4.可以左右手分開或一起練習，重複做上述動作數次。



方法四：河馬打呵欠

- 1.想像自己是隻剛睡醒的河馬，要做個張口早操。
- 2.未開口前，先把口緊緊閉上，雙唇緊合，咬緊牙齒，約維持五至十秒。
- 3.慢慢地放鬆牙齒，你會發覺嘴唇會自然地微微分開。
- 4.跟着張大口，打一個大呵欠，再放鬆下來，就這樣讓自己的口休息鬆弛最少二十至三十秒。



方法五：慢吃糖果

- 1.把一粒你喜歡的果汁糖放在口裏，但千萬不要咬碎它，亦不需要用力吸啜它的味道。
- 2.讓果汁糖舒服地躺在我們的口裏。
- 3.用舌頭輕輕地感覺糖的形狀，和它在溶化時的形狀變化。
- 4.留意果汁的味道，如何慢慢地滲滿你的舌頭。
- 5.細心留意這一過程，直到果汁糖完全溶化為止。



幫助孩子減壓

3. 鼓勵用言語、遊戲或藝術表達情緒



幫助孩子減壓

4. 建立欣賞及幽默的文化



容易引致壓力的性格

- 心急
- 完美主義
- 什麼都要親力親為
- 控制慾強
- 往壞處想
- 歸咎自己



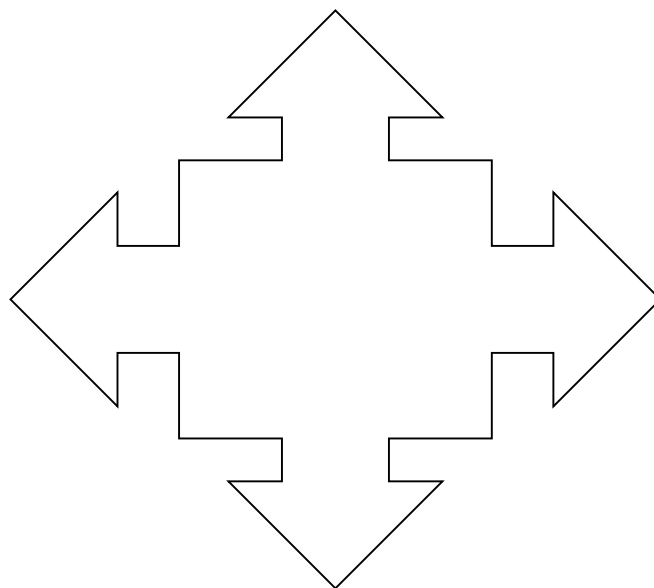
以下是你的心聲嗎？

- 唔夠人叻，第日一定唔夠人爭
- 讀好D，家人才有面子
- 希望持續有進步
- 一定要keep住好
- 一次差咗，好驚會一直差落去
- 子女的成功就是我的成功



感受

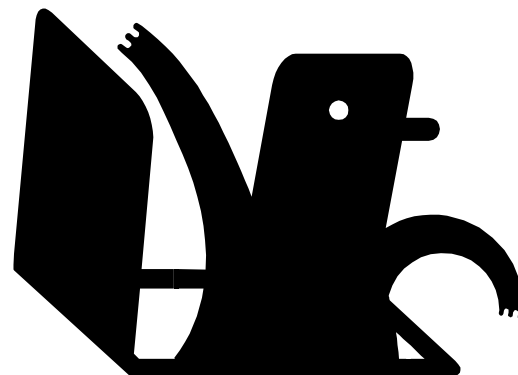
想法



行為

身體反應





思想的陷阱

「思想陷阱」是一個由你的慣性思想裡面挖掘而成的地洞，當你不自覺地以**慣常的負面及不良的思維方式**去判斷某些人和事，你便跌進自己的思想陷阱，牽動自己情緒，使情緒起伏不定。



大禍臨頭

- 把平常的事過份地想像至嚴重後果



攬晒上身

- 過份地把責任歸咎於自己，而沒有想過別人的責任



非黑即白

- 把事情簡化和兩極化



在子女失敗及犯錯時，**肯定**你對他的愛



信念

- 行行出狀元
- 我的子女是獨一無二的
- Ok便Ok，不用最好
- 溫完書，便有滿足感
- 辛苦完，值得娛樂獎勵一吓
- 不用懷惻過去，不要擔憂將來，集中精神完成今天的工作



地址：何文田窩打老道山文福道5號一樓
電話：2700 1700
網頁：fwc.ywca.org.hk



服務包括：

1. 家長及兒童輔導
2. 特殊學習需要評估及訓練
3. 兒童多元智能培育及成長課程
4. 家長興趣及親職班
5. 到校/到機構訓練

