

健康社區 - 由家開始

港島東醫院聯網醫社合作研討會 (五)

2010 年5 月15 日

工作坊三

關注兒童及青少年成長的挑戰
家校醫社攜手同行

正向管教小貼士

臨床心理學家顏俏歡女士

內容

1. 影響情緒及行為的因素
2. 正向管教小貼士
3. 何時需要轉介

影響情緒及行為的因素

事件本身

個人因素

- ▶ 先天的脾性, 能力, 外形特質
- ▶ 遺傳
- ▶ 早年的經歷
- ▶ 發展的階段
- ▶ 社交的能力
- ▶ 思想模式
- ▶ 解決問題的能力
- ▶ 自我形象

影響情緒及行為的因素

家庭因素


- ▶ 關係
- ▶ 溝通技巧
- ▶ 管教方式

影響情緒及行為的因素

學校

- ▶ 成績及成就
- ▶ 課外活動及社團的參與
- ▶ 同學關係

社會

- ▶ 潮流, 大眾文化
 - ▶ 價值觀
- 

九十後成長的社會環境

- ▶ 富裕, 物質豐富
- ▶ 核心家庭, 只有一, 兩個孩子
- ▶ 以孩子為中心, 重視孩子的成長
- ▶ 在手機, 遊戲機及電腦, 互聯網的陪伴
- ▶ 父母『最好』的安非, 從小提供多元發展, 琴棋書畫, 游泳, 球類, 社會服務....
- ▶ 外傭/父母貼身的照顧, 得到很多關注
- ▶ 補習變成生活的一部份, 放學後再返學, 做額外的課業及考試技巧的操練
- ▶ 爭相入讀名校
- ▶ 過份受保護

結果

容易導致

- ▶ 失去方向感及目標, 理想
- ▶ 不知道自己喜歡甚麼
- ▶ 覺得生活苦悶, 空虛
- ▶ 失去責任感
- ▶ 沒耐性
- ▶ 追求物質的滿足及享樂主義
- ▶ 自我中心, 自尊心強
- ▶ 抗逆能力低
- ▶ 解決困難的能力弱, 容易放棄
- ▶ 逃避現實

正向管教小貼士

要 (預防勝於治療)

- ▶ 從小與孩子建立良好的溝通及親子關係
- ▶ 從小培養良好作息時間和有益身心的興趣如閱讀、行山、跑步、打球..., 多做運動、睡眠充足、飲食均衡；有適量的娛樂及空間
- ▶ 多擁抱, 多表達對孩子的愛與關懷
- ▶ 有耐性, 用心聆聽孩子的感受, 想法, 多討論分享大家對問題的理解
- ▶ 讓孩子處理他年紀可以應付的問題及責任
- ▶ 先讓孩子自己嘗試解決困難, 讓孩子承受錯誤的結果
- ▶ 從小學習時間管理, 自我管理, 做事的先後次序

正向管教小貼士

不要

- ▶ 打罵
- ▶ 不公平
- ▶ 過份保護孩子，替孩子承受所有後果
- ▶ 太快太早為孩子解決問題
- ▶ 讓孩子逃避困難
- ▶ 比孩子表現得更加焦慮、悲觀和擔心或更大脾氣，暴力
- ▶ 說一套，做一套
- ▶ 用人生攻擊，負面的溝通如『你係全世界最頑劣的學生！你無一樣嘢做得好！你……』

正向管教小貼士 - 總結

要

- ▶ 正面注意力
- ▶ 多讚賞
- ▶ 獎勵
- ▶ 以身作則
- ▶ 一致性
- ▶ 用非體罰的方法去處理行爲問題如
 - ☞ 剝奪權利
 - ☞ 用隔離法
 - ☞ 自然合理後果

何時需要轉介

當行爲或情緒問題：

- ▶ 持續時間超過一個月
- ▶ 日常生活受到嚴重的影響 (如學業, 社交, 家庭關係, 興趣)
- ▶ 嚴重性
- ▶ 單一 / 多種問題

多謝大家