

東華三院賽馬會 「家長教練」計劃

連繫孩子心 — 兒童情緒教育小冊子

東華三院家庭成長中心製作



捐助機構
Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

連繫孩子心(二)： 孩子「騰騰震」？了解孩子的「焦慮」

故事大綱：

妹妹對本次學校旅行所到的地方感到擔心，希望爸爸可批准不用參加此活動。但爸爸卻希望妹妹積極參加群體活動，不理解妹妹的憂慮。剛好寄到的一張名信片提醒了爸爸，擔心和憂慮也是人之常情……

家長討論問題：

1. 回想過去，有什麼事情曾令你有擔心、憂慮等感覺？
2. 假如你的親友期望你「大膽一點」面對上述擔心、憂慮的事情，你有甚麼感受？
3. 承上題，你心裡有甚麼說話想跟對方說？ 你會希望從對方身上得到甚麼回應？

假如對方依你所期望的回應方式說話，你的感受會有何不同？ 你認為是甚麼造成這感受上的改變？

4. 你的孩子有感到擔心、憂慮的事情嗎？ 你認為如何回應能幫助減輕他們的憂慮？

總結及建議：

1. 當人面對未知的人、事或物時，或感到事情未能應付，甚至遇上威脅時，都可能因而感到焦慮不安。有些孩子特別對與家長分離、與別人交往、成為別人眼中焦點等情況感到異常憂慮。
2. 增加孩子對未知的人、事或物的掌握，陪伴及支持他們應付難關或威脅，或令孩子感到輕鬆，均能協助他們應對焦慮。
3. 有焦慮的孩子可能會因焦慮而退縮、不願面對焦慮的人、事或物。他們亦有可能會向成人重覆追問或求證未知的事，以減輕他們的焦慮。
4. 當孩子出現憂慮時，家長可嘗試先理解其感受及猜想背後原因，讓孩子感到被明白及接納。加強彼此情感連繫後，家長可陪伴孩子尋找可行及有信心執行的方法一同面對憂慮的事情。
5. 以下是當孩子感到焦慮時可能出現的行為反應及家長恰當回應的建議：

連繫孩子心(四)： 孩子「玻璃心」？了解孩子的「傷心」

故事大綱：

哥哥珍而重之的食物被爸媽吩咐要讓給妹妹，令他感到委屈。當他不小心跌倒時痛苦哭泣，卻被爸爸責怪身為男孩子應該「男兒流血不流淚」……剛巧爸爸經歷失去重要的東西，令他明白「失去」時最需要的並非教導及責備，而是安慰和陪伴。

家長討論問題：

1. 回想過去，你曾失去什麼人和物以致你感到傷心難過嗎？
2. 在你傷心時，你希望身邊的人如何對待你？你的真正需要是甚麼呢？
3. 除了心靈受傷，身體也有受傷和不適之時。你在這些時候希望身邊的人如何待你？你的真正需要又是甚麼？
4. 你的孩子有失去人和物、身體受傷和不適之時嗎？你在這些時刻通常怎樣回應他？他的反應如何？如果孩子真的做錯以致他不適、受傷或有所損失，甚麼時候才是適當的教導時間呢？
5. 俗語說「男兒流血不流淚」，你同意這說法嗎？男性也有傷心之時，這句話對他們的情緒發展和心理健康有何影響？

總結及建議：

1. 傷心，通常與「失去」有關。孩子跟成人一樣，會因為失去關注、重視、重要的人、重要的物、時間等等而感到傷心難過。
2. 在故事中，哥哥害怕失去珍而重之的糖果，因此設法避免失去心頭好而說慌。當他真的失去糖果，心裡感到難過。爸爸此時的責備，令他表面上很生氣，口裡投訴父母只愛錫妹妹，背後卻隱藏了一份「我的需要卻被忽略」、「失去關注」的難過。當他受傷，原本是需要照料和安撫，可是爸爸的責備再一次令他更感到「被忽略」。哥哥憤怒和投訴的背後，源自一份失去父母關注、關懷的難過。
3. 憤怒經常掩蓋了因缺乏或被他人剝奪以致需要不被滿足的悲傷。例如故事中哥哥受傷時被安撫的需要不被滿足，令他感到非常憤怒，這掩蓋了他背後的悲傷。家長容易因其憤怒而感到生氣，但若再責怪孩子，他更認定父母不關注自己，悲傷就更深了。