

重新上線——
如何和你的子
女保持連結

天主教香港教區 教育心理學家
莊詠芝小姐



內容

「她」的需要

01

02

「真」的聆聽

「我」的信息

03

04

「重新上線」

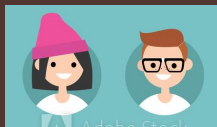


「她」的需要-青少年期

- 身體上的改變
- 腦部發展（認知、情緒反應）
- 發展自我認同（Self-Identity）
 - 重視朋輩關係



依賴父母



獨立自主



兩類問題



- 和朋友鬧翻
- 學習上有困難，
所以擔心
- 討厭老師
- 因為過胖而困惑

- 答應你十二點前
回家做不到
- 在你想休息時不
斷煩你

↓
積極聆聽

12個溝通模式

01

命令

你馬上……

教訓

同人講試題係作弊，
老師當然會罰

03

02

恐嚇

如果俾我再知你作弊，
你就唔洗諗住
可以……

建議

你下次唔好咁做！

04

12個溝通模式

05

曉以大義

你是哥哥，當然要
讓細佬

讚美

你做得好好

07

06

責備、批評

你咁做係錯架

嘲笑

咁你都唔識做？

08

12個溝通模式

09

分析、診斷

你咁做係因為……

10

安慰、同情（否認孩子的情緒）

唔緊要啦，下次唔好再犯。

詢問（找出原因、解決問題）

邊個教你咁做？
不讀大學，將來做咩？

11

轉移

12

算啦，唔好再諗



缺少了.....?



忽略孩子的感受、情緒
→ 主觀



隱含我們的看法/判斷



孩子收到的信息：不接納、不明白、不相信、
是我錯、逼我改變、挫敗

第一招

「真」的聆聽 —積極聆聽





積極聆聽



生氣

子女

選碼

密碼
→
細妹蝦我！

解碼

她對妹妹
生氣

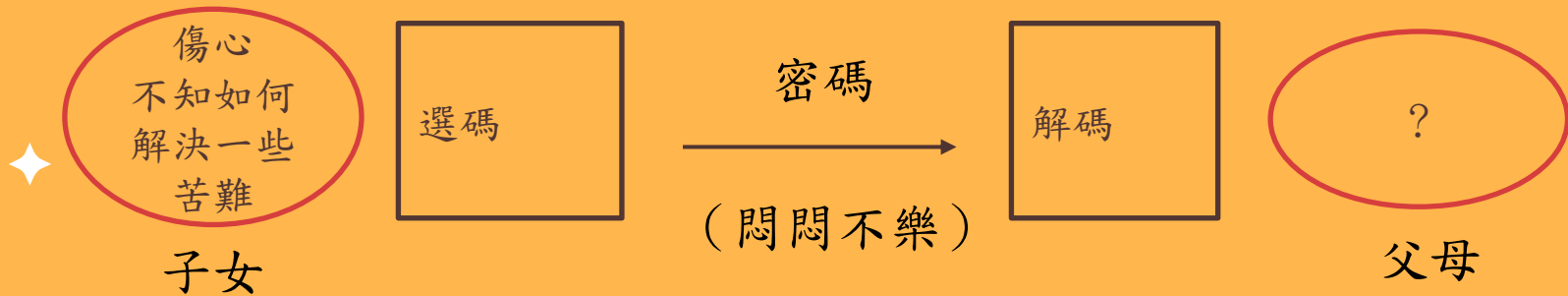
父母





積極聆聽

情、事、理





敲門磚

「原來係咁」、「真的」、「再講多d啊」、
「嗯」、「你不是說……」

✦ 信息：

- 我對你很感興趣、想認識你更多
- 我真的很想聽聽你的意見
- 我尊重你的個人的想法和感受
- 你有權利表達你的感覺





積極聆聽



情、事、理

情	因事情引起的情緒	原來你一直都覺得困難 見你氣沖沖
事	事情的經過和背後的原因	發生甚麼事？
理	對於事件的對錯、判斷	你知道講粗口不對嗎？

→ 找出具體細節，代入子女心情(同理心)



積極聆聽

金句

1. 你覺得……(感受)，因為……(描述事情)

★ 2. 我明，我都試過

3. 咁真係……(好慘喎、好累……)

積極聆聽



情、事、理

例子一（節錄自《家長效能訓練》）

女：我唔想日日都返學，好討厭！

父：你覺得學校好煩。

女：有時會討厭學校。

父：看來不單是不中意，有時真的會厭惡學校。

女：無錯，我討厭做功課、討厭上堂、討厭老師。

父：你討厭學校裏的一切。

女：我其實不是討厭所有老師，只是其中一兩個，有一個真係令我受不了。



積極聆聽



情、事、理

例子二（節錄自《當子女說你好煩》）

女（參加完游泳班，，面色難看）

媽：咩事啊？

女（大聲）：無事啊！

媽（開始浮躁）：究竟發生咩事？

（女兒用粗口罵游泳老師）

媽（生氣，高聲）：你點可以講粗口，你知唔知講粗口唔啱架？

女（提高聲調）：講粗口又點？唔關你事！

媽（更加憤怒）：你錯我就要管！

女：同你講都啱氣！

事

事

理

理

積極聆聽

情、事、理

例子二

女（參加完游泳班，，面色難看）

媽：咩事啊？

事

情、事

女（大聲）：無事啊！

媽（定一定，溫和問）：見你有d黐咁，一定發生左事。

（女兒用粗口罵游泳老師）

理、事、情

媽（愕然）：其實媽媽唔鍾意你講粗口，你平時都唔講的，所以我估你一定同導師發生左不愉快的事。可以同媽媽講嗎？

女（稍為冷靜少少）：她無端端屈我，我根本無做錯

事

媽（安慰）：原來她屈你，究竟發生咩事，可以同我講嗎？



積極聆聽

步驟：先跟後帶

1. 調整心態（開放、了解、信任子女有能力）
2. 運用積極聆聽去了解子女的遭遇和感受
 - 接納子女的情緒已經是舒緩情緒的第一步！
 - 讓子女信任父母
3. 引導和教導
 - 可以簡短分享自身經歷
 - 引導子女思考解決辦法（避免「應該/不應該」）
4. 鼓勵
 - 「初時可能唔容易的，但我相信你可以慢慢解決」

兩類問題



- 和朋友鬧翻
- 學習上有困難，
所以擔心
- 討厭老師
- 因為過胖而困惑

積極聆聽



- 答應你十二點前
回家做不到
- 在你想休息時不
斷煩你

「我」的信息

第二招

「我」的信息





短片播放

比較片中媽媽和爸爸的回應



「你……」

「我……」

✦ → 對方會感到被指責





「我」的信息

行為+感受+影響+期望

1. 描述我所關注的事情 → 子女不可接納行為的描述
→ 描述看到的行為（「你已經玩了手機2小時」）
→ X 批評（「點解你咁貪玩」）
- ◆ 2. 父母的感受
「我會覺得……」（好擔心、有點失望）
3. 孩子的行為對父母直接/確實的影響
→ 「令我無法專心工作」
→ 「我不能直接從衣櫃拿衣服，要到客廳拿，確實很不方便」



「我」的信息



4. 表達期望/引導解決方案

媽：我希望你能幫手收左客廳的衣服

女：一陣先去收啦

媽：好，一陣即係幾時？

女：吔，收衣服好悶……

媽：原來你覺得一個人做會悶，你有無咩建議？

女：……不如我收果陣，你係客廳陪我傾計？





「我」的信息



行爲+感受+影響+期望

情景：子女答應10時回家，但12時才回到家中，亦沒有通知你
當她開門進來……

參考句式：（子女具體的行爲），我覺得……，因為……。





「我」的信息



表達正面的信息：

你幫我洗碗，我覺得很開心，因為幫輕左我，多謝你！



當你會whatsapp同我講你幾點番，我會覺得鬆一口氣，因為唔洗擔心你。



「重新上線」

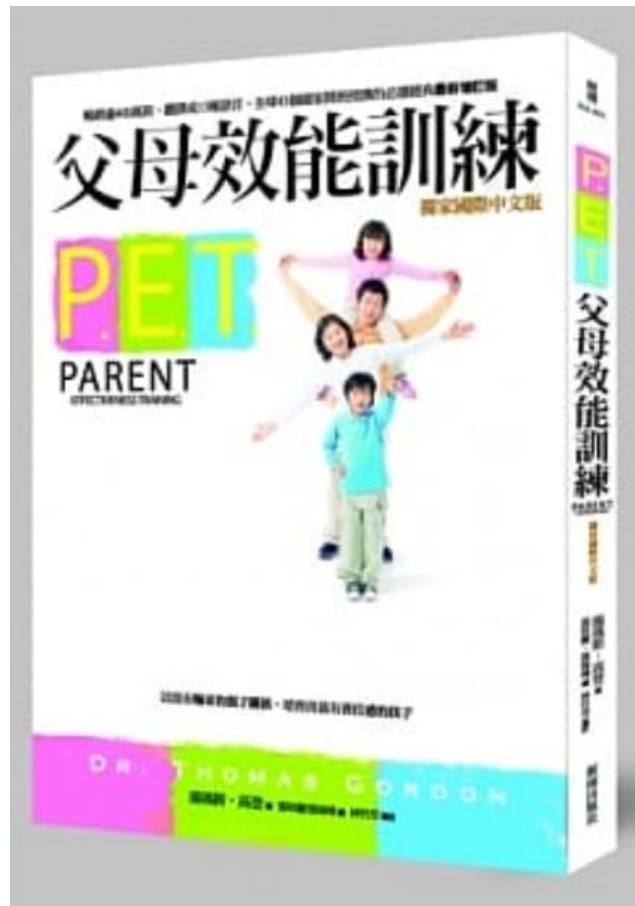
“我確信青少年並不會反抗父母。他們只反叛父母不正確的管教方式。”

湯瑪斯·高登
(**Dr. Thomas Gordon**)

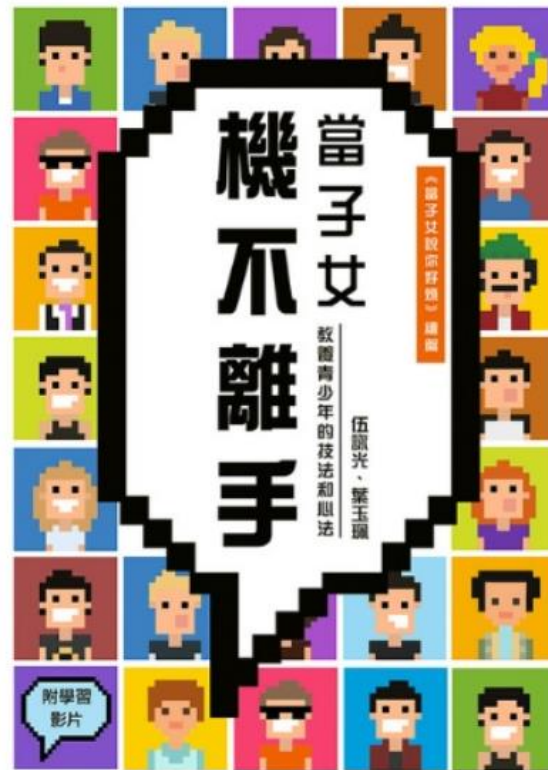
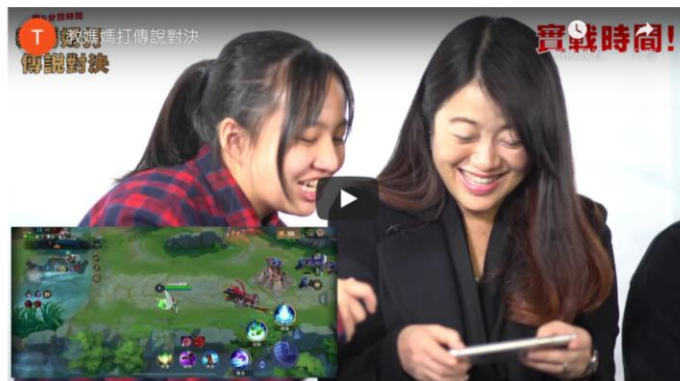
「重新上線」

1. 今個星期：15分鐘
 - 運用積極聆聽
 - 了解她的感受
2. 面對子女不可接納的行爲
 - 運用我的信息
 - 減少批評、責備
 - 表達感受和影響；期望
3. 放鬆時間
 - 做一件自己喜歡做的事
 - 令你平靜、放鬆

相關資源



相關資源



網址：<https://teensandscreen.breakthrough.org.hk/%e5%bd%b1%e7%89%87/>



謝謝你的參與，請填寫講座問卷，留下你的寶貴意見。

(可以掃描上面的QR code，或按以下網址：

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScVSsLHd8POIa_x69cYQOSnk9Bh94eMm6C9aal-JwDj1ykjdA/viewform?usp=sf_link)