

目錄

序言	1
有關情緒	2
連繫孩子心(一)： 孩子「蹦蹦豬」？了解孩子的「憤怒」	3-4
連繫孩子心(二)： 孩子「騰騰震」？了解孩子的「焦慮」	5-6
連繫孩子心(三)： 孩子「搞搞陣」？了解孩子的「沉悶」	7-8
連繫孩子心(四)： 孩子「玻璃心」？了解孩子的「傷心」	9-10
連繫孩子心(五)： 孩子「搵窿捐」？了解孩子的「羞愧」	11-12
連繫孩子心—短片光碟	13

序言

本中心於2016年獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，開展為期三年的**東華三院賽馬會「家長教練」計劃**，專為育有2至12歲、懷疑或被診斷為專注力不足/過度活躍症、自閉譜系(高功能)或焦慮症孩子之家庭提供家長訓練及家庭支援服務，目的是培訓家長在日常生活及家庭環境中給予孩子合適的訓練，藉此提昇孩子行為、社交、情緒或專注的能力，及建立良好的家庭關係，以支援整個家庭面對孩子之特殊需要帶來的挑戰。計劃服務內容包括針對以上家庭需要的親子輔導、家長工作坊、兒童訓練小組及夫婦成長小組等。

在與許多家庭同行的過程中，我們看見一個很可惜、卻很普遍的現象：家長往往十分關心孩子，卻因為未能充份理解他們的感受及其背後表達的需要，以致不知如何回應孩子的情緒，甚至因此而引起親子間的誤會和衝突。假如孩子有特殊學習需要，教養便更添難度。

事實上，孩子在兒童期正值發展情緒調節能力，成人對他們情緒的反應，往往對其情緒發展有重要的影響。我們相信，孩子有情緒的時候，雖然是教養孩子上最具挑戰的時刻，卻同時是家長與孩子建立情感連結的機會。

因此，我們結集了計劃團隊在兒童情緒工作上的經驗，製作了五集「連繫孩子心」短片，希望透過短片增加家長對孩子之憤怒、焦慮、沉悶、傷心、羞恥五種感受的了解，並學習恰當回應孩子的方法，以幫助他們疏解情緒。此「**連繫孩子心**」—**兒童情緒教育小冊子**是為提供家長教育的專業同工而設，內容適合2至12歲兒童之家長。小冊子內含五章，每章就一集短片有延伸的家長討論問題及建議。我們希望同工們能借助這些短片及小冊子的資料，與家長一同研習有關孩子情緒的課題。深盼這小冊子能協助家長與孩子建立更好、更深的情感連結，使他們成為孩子們情緒發展的嚮導，並增加他們教養孩子的信心和效能。

東華三院家庭成長中心
東華三院賽馬會「家長教練」計劃團隊

有關情緒

此小冊子內有關情緒的概念及介入方法，乃參考兒童為本遊戲治療 (Child Centered Play Therapy)、情緒聚焦治療 (Emotion Focused Therapy) 及「Tuning in to Kids」家長訓練而成。「連繫孩子心」五集短片，以及本小冊子的家長討論問題、總結及建議，皆按以下有關情緒的概念而制定：

1. 情感，是人類基本的重要組成部份，跟我們的身體、思想等同樣是與生俱來的。
2. 當人面對身處的環境，情緒能協助人快速及恰當地處理複雜的資料，並產生相應的行為以作出反應，去滿足人的需要。情緒能幫助我們了解自己的期望和需要，而每個情緒背後都有一個未被滿足的需要。
3. 情緒沒有對與錯之分，是自身對外界的一種反應。縱然面對同樣的情況，各人可有不同的情緒及感受，都是合理及可接納的。
4. 人的情緒應被接納，但表達情緒的方式卻可能未必恰當，特別是當這些方式會傷害自己、傷害別人，甚至對環境、事物或關係造成破壞。
5. 人若能聆聽自己的情緒，又能聆聽別人的情緒，彼此會有更親密及滿意的關係，能處理生活的挑戰，有更好的心理健康和生活滿意度，並能達成個人的目標。
6. 人在成長路上若被鼓勵忽略或抑壓自己的情感，缺乏空間去抒發及疏導情緒，會容易造成不同層次的情感阻塞。
7. 當人的需要被自己或他人充分聆聽及接納，並能了解背後未被滿足的需要，情緒就能得以疏導。
8. 當年幼的孩子不恰當地表達情緒，可參考以下簡稱為ACT-給予孩子限制的處理方法：
 - I. 確認情緒(Acknowledge the feeling)：認同孩子的情緒及需要
 - II. 告知限制(Communicate the limit)：告訴孩子環境的限制
 - III. 對準其他方案(Target the alternatives)：給予孩子其他方案以滿足其需要

參考資料：

Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC, US : American Psychological Association.

Sophie, H. & Ann. H (2010). *Tuning in to Kids : Program Manual.(3rd edition)* Australia : The University of Melbourne.

Virginia, M. A. (1974). *Play Therapy : The Groundbreaking Book That Has Become a Vital Tool in the Growth and Development of Children*. New York, US : Ballantine Books.

連繫孩子心(一)： 孩子「髒髒豬」？了解孩子的「憤怒」

故事大綱：

哥哥因媽媽不小心弄穿他的工作紙而生氣。從媽媽角度看，這是一件小事情，而且問題可以解決，哥哥無須大發雷霆；但在哥哥眼中，這是一件大事情—他可能會因此失去「整潔獎」……

家長討論問題：

1. 如果有人破壞你十分重視的物品，你會有甚麼反應？
2. 當你的物品被破壞，你希望對方如何回應？
3. 如果你是故事中的哥哥，面對媽媽弄穿了工作紙一事，你會有甚麼感受？面對媽媽這樣的回應，你會有甚麼感受？你認為家長如何回應會更好？
4. 你的孩子有生氣的時候嗎？他生氣時需要些甚麼？你慣常的回應是甚麼？這樣能回應到孩子的需要嗎？
5. 生氣往往會令人說話衝動。你的孩子有這樣的情況嗎？你聽到一些孩子的「氣話」有何感受？你會如何回應這些衝口而出的話呢？

總結及建議：

1. 當我們受到傷害、界線受到沖擊、權利受損、需要得不到滿足、目標和計劃受到阻撓等等的情況下，我們會感到生氣或憤怒。
2. 孩子遇上以上的事情，一樣會感到生氣。不同的是，家長有時可能認為孩子之事很瑣碎，難以理解他們為何有這樣大的反應，容易責備孩子，引起衝突，影響親子關係。
3. 在片段中，哥哥為著工作紙被破壞、得獎計劃受阻而生氣。媽媽初時並不能理解，甚至認為哥哥語氣欠佳是做錯了。大家不能理解及體諒對方，只會引起衝突及破壞雙方關係。
4. 憤怒是一種信號，它提醒我們要處理一些令我們不愉快或不公平的事情、幫助我們維護自己的權益、協助我們與外界建立界線和限制。人需要聆聽和尊重自己的憤怒，憤怒才有機會被疏解。

連繫孩子心(二)： 孩子「騰騰震」？了解孩子的「焦慮」

5. 發洩憤怒未必能解決問題的。孩子因年紀尚幼，未必有足夠的認知、自制及語言能力去表達和處理憤怒，需要成人的協助和引導。
6. 憤怒可能是兒童的表面情緒，背後或許含有複雜的失落、無奈、傷心及擔心。
7. 要處理孩子的憤怒，我們可以參考以下的回應方法：
 - 代入孩子的角度，身同感受，了解他們為何出現該情緒。例如片段中媽媽問：「為何你這樣生氣？」
 - 再確認其情緒，替兒童說出其感受，接納這些情緒，協助兒童平伏心情。例如片段中媽媽說：「媽媽弄穿你的工作紙，令你覺得生氣及傷心。你擔心難以補救，怕失去整潔獎...」
 - 如果孩子表達憤怒的方法有改善的空間，可以說出限制。例如片段中媽媽說：「不過剛才你很大聲，很激動，也令媽媽很傷心的。」
 - 最後，可與兒童一起想出或給予一些解決問題的方法，以引導兒童換個角度看事情，從多角度尋求解決方法，以跳出情緒困境，舒緩其情緒。例如片段中媽媽說：「不如我們看看可以怎樣補救！」，讓哥哥想出解決問題的可行方法。

參考資料：

拆解憤怒的面具。2018年9月28日。聯合情緒健康教育中心網站：

http://www.ucep.org.hk/master_of_mood/detail.php?rec=10

Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC, US: American Psychological Association.

故事大綱：

妹妹對今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。剛好寄到的一張明信片提醒了爸爸，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：

因為焦慮而逃避面對

例子

孩子：我真的不想去公園。

你似乎感到擔心、驚慌，未準備好前往。有甚麼令你感到擔心或害怕呢？如果你想的話，我可以陪你一起去看一看那個公園的設施，你再決定是否進入公園遊玩。

因為焦慮而不斷重覆追問或求證

例子

孩子：上課後是否立即就要趕過去？趕得及嗎？我們會遲到嗎？

(數分鐘後，重覆問同樣的問題)

我看你似乎擔心我們會遲到。如果你想的話，我們可以提早十分鐘離開，慢慢行過去；或者我們可以乘車到中心。你可以自己決定。



故事大綱：

哥哥在日常生活中容易感到沉悶。當他感到沉悶的時候，他便會發揮其「創意小宇宙」去打發時間、消除鬱悶的感覺。然而在大人眼中，這些創意卻被視為頑皮及搗蛋……

家長討論問題：

1. 你小時候有嘗試過經歷「沉悶」嗎？
2. 你如何渡過「沉悶」的時候？
3. 你的孩子在「沉悶」時會做甚麼來打發時間或減少那份鬱悶的感覺？
4. 孩子用自己的方式處理「沉悶」，你有何意見？
5. 當子女感到「沉悶」時，身為家長可以怎樣做？

總結及建議：

1. 「悶」為情緒的一種。「沉悶」可能令人感到不適，但卻能推動人去探索、發掘及創造。
2. 牛津大學腦神經專家Baroness Greenfield指出「沉悶無害而有益，可以激發小孩的想像力」。
3. 英國教育專家Dr. Teresa Belton亦指出「沉悶對於原生激發及真正的創造力至關重要」、「別害怕沉悶，應將它看成一個機會」。
4. 然而，有些孩子尚未能判斷，這些「解悶」的創意行為有時候會為人帶來不便，甚至是不合宜的。
5. 因此，當孩子出現「沉悶」的情緒時，家長可先回應其感受(如：「沒有你想玩的東西，真是有點兒沉悶！」)，然後引導孩子有建設性地「解悶」，例如做一些感興趣又合宜的事情(如製作手工、砌積木、做運動等)。

連繫孩子心(四)：
孩子「玻璃心」？了解孩子的「傷心」

6. 有時候，家長也可引導孩子享受「沉悶」時刻帶來的寧靜，好好觀察身邊人和事的互動，也可以學習觀察大自然帶來的美妙，好好讓腦袋放空一下，學習放鬆。
7. 不建議孩子以電子產品「解悶」，因為電子產品在短時間內給予孩子大量感官刺激，以致孩子難以找到其他具同等滿足感的方法打發「沉悶」時間，而倚賴了電子產品。

參考資料：

陳薇薇。2013年3月17日。陳薇薇專欄：沉悶是金。https://bkb.mpweekly.com/cu0006/20170310-25682

Richardson, H. (23-3-2013). *Children should be allowed to get bored, expert says*. https://www.bbc.com/news/education-21895704



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。

連繫孩子心(五)： 孩子「搵窿搵」？了解孩子的「羞愧」

4. 當成人因「失去」而感到悲傷時，總希望別人安慰，至少也不期望會被追究或怪責。當孩子因「失去」而感到悲傷時，成人可以身同感受，代入孩子的角色，說出他的難過，並滿足他心靈的需要。如孩子在表達情緒方面不恰當，可在其情緒平伏後再給予教導或提醒。
5. 安慰傷心的人時，我們經常說：「不用哭」、「不用傷心」等等。這些說話或許令悲傷中的人更感難過，因為似乎他們連表達傷心的感受也被阻止、也是錯的。我們可嘗試這樣說：「相信你很難過，我會陪伴/支持你的。」
6. 如孩子因悲傷而引致憤怒，並出現不恰當行為，我們可用以下步驟去協助孩子疏導悲傷。例如當孩子因積木摔下而感到難過，並將積木四處投擲時，可以：
 - 說出他的感受：「你花了很多心血疊起這積木，它摔下來一下子就沒有了令你感到很傷心。」
 - 然後說出限制：「但你四處投擲積木，我擔心你會破壞其他玩具或物件。」
 - 給予其他選擇：「我可以陪伴你重新疊起積木，相信你也能做另一件滿意的作品；或者你選擇玩另一份玩具也行，我也會陪伴你的。」
7. 孩子需要接納「失去」，心底的需要也要得到滿足，才可化解悲傷。這不是說家長一定要滿足孩子所有需要，例如孩子縱使不捨得離開玩具店，他最終也得離開。但孩子有一份離開心愛玩具的難過和不捨，這也是可以理解的，因此成人可以提供滿足其與玩具道別的需要，例如：「我們明天再來探望這些玩具。」、「我們為玩具拍下照片，讓你回家後也可看到它們。」等等，或滿足其尋求玩樂的需要，例如：「我們家也有一些好玩的玩具，爸媽今晚再陪伴你玩那些玩具吧！」
8. 男和女一樣都會遇上令人悲傷的事情。可是在社教化過程中，男性往往被教導要剛強，令他們不敢表露悲傷，甚至認為表達悲傷是弱者所為。不論男女，亦需要有空間和機會表達傷心難過的感受，才能建立健康的情緒。

參考資料：

Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC, US: American Psychological Association.

故事大綱：

妹妹每次輸掉遊戲便哭；評估試卷得到低的分數，她不但將試卷收藏，更靜靜地責備自己不中用，感到十分羞愧。爸爸跑馬拉松的經歷，協助妹妹明白，不論成與敗、成績高與低，她也是值得被愛、被重視、有價值的人。

家長討論問題：

1. 回想過去，你曾感到自己不中用、沒有價值嗎？當時發生甚麼事？這和羞愧感有關聯嗎？
2. 你的孩子容易逃避承認錯誤，或追求自己要做到完美、做不到便不快嗎？這跟羞恥感有何關聯？
3. 當孩子感到羞愧，他的需要是甚麼呢？
4. 一個人無論是否做得好，他也是一個有價值、值得被愛和被重視的人。你認同這句話嗎？
5. 請檢視你如何看你的孩子。如果他有做錯或不完美的地方，他仍是一個值得被愛、有價值的人嗎？在你平日生活裡，你是否正傳達這個訊息？如何在糾正孩子錯處時避免過度增加其羞愧感呢？

總結及建議：

1. 羞愧感令人覺得自己有缺陷、愚蠢、沒有價值、不值得被愛。這種感覺與自我概念和自我價值感有關，而非只因做了些錯事。情緒健康的人做錯事也會感到羞恥，然而這羞恥感催促他們改善自己，卻不會令他們感到自己是一個沒有價值、愚蠢不堪的人。
羞愧會令人想隱藏自己，或隱藏這種感受，因為羞愧感令人異常痛苦。有些人會要求自己事事完美，才感到自己有價值。因為羞愧，有些人會在出現錯誤時責怪別人、拒絕為錯誤負責、絕不認錯。有些人會逃避嘗試，以免要承認自己做不來的事實。有些人則會傾向容易致歉，因為常預先假設錯的是自己。
3. 減輕羞愧感的方法，是肯定我們作為一個人的價值。我們沒有一個是完美的人，因此縱使有做得不好的地方，也和其他普通人無異，自己仍然也是一個有價值、有長處、值得被愛和被重視的人。

4. 羞愧感過盛的孩子，需要更強的自我肯定。如果孩子詢問你，他的作品是否漂亮，我們可以回應：「你想知道我的看法，但更重要的是你自己覺得是否漂亮。你覺得好便足夠。」孩子的自我肯定，比他人的評價更為重要。
5. 假使孩子自我評價偏低，成人也可協助肯定他們的付出、努力等，而非只肯定其成果。例如：「我欣賞你很努力地完成這作品。」而非只讚賞：「你的作品很漂亮。」成品的結果，會受個人天資、他人的能力及環境的要求所影響，並非個人可以完全控制得到的。然而過程中的努力，卻是個人可控制得到的。
6. 另外，在孩子失敗時，家長可以與孩子討論失敗的原因，但要注意避免批評他個人本質。例如孩子因為沒有溫習而於考試裡不懂得作答，家長應避免評價孩子的本質：例如「你就是這樣懶，真是個失敗的人」。家長可以評價孩子對考試的應對方法，並給予鼓勵，例如：「因為沒有溫習，所以考試時會忘記所學的。下次考試你可以早一點溫習，我相信你下次就有能力回答。」
7. 故事中的爸爸示範了如何疏解孩子因羞愧帶來的不安，例如：
 - 了解孩子情緒：「當拿不到高分時，你會有何感覺？」
 - 協助孩子描述情緒：「會不喜歡自己，會怪責自己，不想跟別人說自己的弱點？」
 - 肯定孩子的自我價值：「人是不會每件事都強。但無論你強或不強也好，爸媽都是這樣疼愛你的。」
8. 如故事中的家庭一樣，家人也可多於有勝負的遊戲中表達個人對失敗的正面概念，並可給孩子有平均的機會去體驗勝及負，協助孩子享受遊戲的過程，減少他們以勝負去定義個人的成敗及價值的想法。

參考資料：

Amodeo, J. (n.d.) *4 Hidden Ways Shame Operates*.

<https://psychcentral.com/blog/4-hidden-ways-shame-operates/>

Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC, US: American Psychological Association.