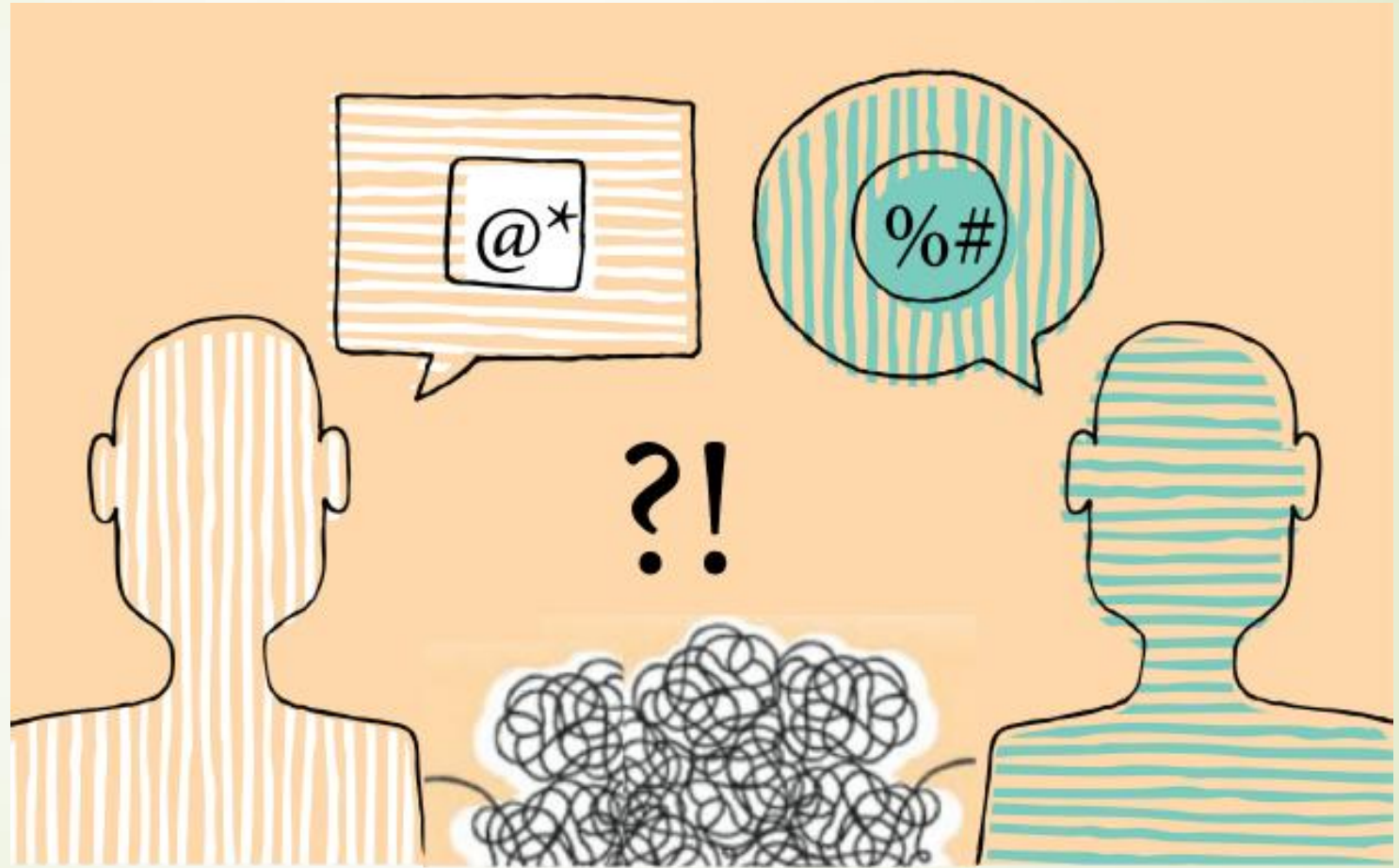


建立和洽的親子關係



覃穎章 心理輔導員

青少年子女




- 見到「青少年」呢三個字，或者想起家中的少年人，你會想起什麼？
- 係廁所逗留好耐！
- 成日掛住睇電話、打機
- 唔執嘢
- 煩？難搞？令人擔心？令人激氣？
- 一時一樣？歪理多多
- 小題大做？投訴多多？
- 對我嚟講。。。難相處。。。一肚氣。。。問非所答或者「唔知道」「OK la」



我們口中的「情緒化」

- 大腦的看門狗（興奮過度的神經質小狗）：杏仁核特別發達。。。加上波動的荷爾蒙 => 情緒主導
- 做事沒有計劃 玩完先算
- 有時可以作出好的判斷，有時就不能
- 情緒起伏較大：有時暴怒，有時沮喪冇心機
- 令人捉摸不定
- 講說話唔禮貌唔尊重：「你好煩」「走開啦」「關你咩事」「咁又點啫」「唔好煩啦」「又想點呀」



我們口中的「情緒化」

- ▶ 孩子對我們的關心不接受、不領情，讓我們覺得自己。。。。
- ▶ 「我是多餘的」「我好煩」
- ▶ 不斷提醒自己「佢唔係特登嘅」「佢唔係同我有仇」

保持好距離：怎樣才是「好距離」？

- 活火山，有爆唔完的正能量
- 掌握「火山爆發的訊息」
- 你掌握你家青少年嘅心情時段嗎？
- 什麼時段心情最差？（早上）
- 什麼時段心情最好？（晚上細佬瞓咗覺）
- 發生咩事佢心情就好起來？（或者係放學你買咗佢鍾意嘅下午茶）
- 講咩最傷感情？（講\$）：p
- 講咩有可能引爆？（佢嘅弱點？）

青少年孩子還需要我嗎？

- ▶ 《孩子聽我、孩子跟我》 孩子頂我、孩子瞪我
- ▶ 唔參加家庭活動，沒有心情說話
- ▶ 重視朋友多過家人（約咗朋友就自動自覺）
- ▶ 孩子放學回家的變化：沒有角色，成為擺設
- ▶ 勤力啲返工？ 勤力啲返教會事奉？
- ▶ （小心掉進惡性循環）不被重視，家長不留時間家中
- ▶ 遇到困難時，需要大人去理解和討論（例子）

讓青少年感覺不到媽媽的存在，卻始終能看到青少年的存在



<https://www.nytimes.com/2016/12/14/well/family/what-do-teenagers-want-potted-plant-parents.html>

青少年孩子還需要我嗎？

- 《紐約時報》專欄作家/心理學家 Losa Damour
- 把自己當成能夠發光發熱的盆栽
- 安靜又穩定的存在
- 研究發現：父母經常不在家的青少年，情緒與行為出現狀況相對高
- 最少有一個家長在家：放學前後、晚飯、睡覺時間
》安定感
- 靜默陪伴：生命陪伴生命，感受彼此的溫度

青少年壓力 | 溫書未+做曬功課未+點解咁低分 專家：青少年日日被「問責」想開心都難

發布時間： 2023/11/09 10:26 （香港經濟日報）

- ▶ 有些家長劈頭就質問：「今日做晒功課未？」「溫晒書未？」「點解咁都唔識？」「點解俾老師扣分？」「點解咁低分？」……除了學業外，這種長期回家即被父母「問責」，想開心、正面、有自信都幾難。或有些家長改良了語氣，以沱細路口脞問：「你今日喺學校發生咩事呀／做咗啲咩呀？」這種方式用在年紀很小的小朋友身上或許可以，但對中學生肯定不奏效。
- ▶ 將心比己，家長只要想像一下，日日臨放工都被老細溫柔地問一遍：「你今日有咩事發生呀？」「跟同事相處開唔開心呀？」「有咩想同我分享呢？」……日日如是，煩唔煩？會令你想跟老細說話／傾心事嗎？


青少年爸媽2.0

- ▶ 不喜歡囉嗦介入
- ▶ Leave me alone 但不代表喜歡父母在生活中消失
- ▶ 不帶期望地在一起 = 》沒有壓力
- ▶ 父母 - 角色新定位：同在的陪伴者/

- ▶ 當青少年朋友？我真的可以嗎？他們真的想要嗎？
- ▶ 介入者「特徵」：我是為你好的
- ▶ 幫助者「特徵」：和青少年協調出一致目標，如果不一，尊重他們的選擇
- ▶ 幫助者「非」介入者
- ▶ 角色轉變，情感不變，換一個方式去愛

輔導員媽媽個人分享

- ▶ Ask politely and respectfully...
- ▶ Inviting, not to create guilty feelings
- ▶ Manage expectation
- ▶ for some important gatherings (with expectation), need to schedule with them earlier
- ▶ 有一個階段：
- ▶ Leave me alone
- ▶ Lock themselves up
- ▶ Distance from parents
- ▶ --》 Check them from time to time if they need any help



愛面子的青少年

- 衰咗唔認錯
- 在佢哋嘅朋友面前小心講說話，顧及佢哋形象
- 要贏：毒嘴與刁轉，死都咬翻生
- 父母是永遠無條件原諒他們的人，尤其是「媽媽」
- 當感覺被接納被尊重，才會真誠道歉

青少年的心理需求

- 自我價值感：自己是重要的（成就感）
- 歸屬感：感情自己是團體中的一份子 VS 懷疑自己/被排斥（在網絡中）
- 朋輩的重要：青少年的資產，缺乏朋友，有如成年人的缺錢一樣
- （最重要）獨立自主：為自己大小事做決定 = 》提供選擇空間

- 所有對青少年子女不成熟表現的理解
- 為了什麼呢？多一點體諒
- 「他們不是故意的」「他們不是對著幹或搞對抗」「他們不是壞孩子」
- 請不要輕易受傷 或著火 + 多信任多鼓勵


青少年孩子的煩惱？

- 功課/成績 帶來最大嘅壓力
- 緊張自己的形象？我高唔高？暗瘡問題。。。身形如何
- 我是誰？ what am I good at anything?
- Bully online! / not many friends/ am I popular?

- 了解這並非代表我哋要幫助解決這些，或者開解他們
- 好奇地聆聽 without 教導或
- 分享自己失敗的過去/分享自己的睇法（你有冇興趣想知？）



自我照顧



你的心情被什麼影響？

- 自己身體的變化： 睡覺、休息、興趣？
- 家人的狀態
- 自己和親近的人之關係，和父母/兄弟姊妹的關係
- 自己的工作、朋友、教會事奉
- 社會的大氣候： 親友移居/ 經濟社會環境



問吓你自己，最唔鍾意聽到咩回應？

- 十問九唔應
- 唔知道
- 唔記得
- 等一陣
- 你知唔知點解？有冇機會可以表達？
- 你可以覺得佢哋敷衍你。。。
- 也有可能佢哋真係唔知自己想點
- 佢哋唔識表達

溝通互動猶如藝術，沒有指定動作或指定的答案。別人經驗只作參考。

衝突下的微妙溝通



「我講極你都唔明，我地冇野好講！」

- **保持冷靜**，嘗試深呼吸，心平氣和才能繼續對話
- 先鼓勵子女**抒發感受**，暫不表達個人意見
「我見到你最近都好辛苦，不如你講多一些比我聽」
- 細心**聆聽**子女的**想法**，再嘗試**理解**子女的**感受**
「我明白你覺得好嬲，有好多不滿」
「我知道你最近都有好多事要擔心，覺得很累」
- 對於子女願意和父母溝通表示**肯定**
「無論我們的想法有多不同，爸爸媽媽都願意聽你講，都想了解多一些」
「你願意跟我分享你的想法，我覺得很高興」
- 父母和子女可能會有不同的觀點和立場，不應勉強對方接受自己的一套，要理解和尊重對方的想法
避免批判的語氣：「你的想法太偏激」、「你的表達方式有問題」
避免命令式說話：「我要你聽我講」、「我不准你這樣做」

- 表達作為**父母的感受**，商討可以接受的方案
「見到你咁辛苦，我都好心痛」
「我都好擔心你的安全，你覺得可以怎樣才令大家放心一些？」

多說**正面**的說話：


- 「不如我們一齊想想下一步可以做什麼」
- 「我覺得可以試下搵人幫手」



- 當大家的情緒都開始激動時，可先停一停，**冷靜**一下，才回復對話
「不如大家暫時休息一下」
「如果遲些你願意再和父母去傾，我很樂意去聽」



陪我講SHALL WE TALK 網頁：<https://www.shallwetalk.hk/zh/resources/adolescent/>



保持內在的平靜，內在的心靈力量

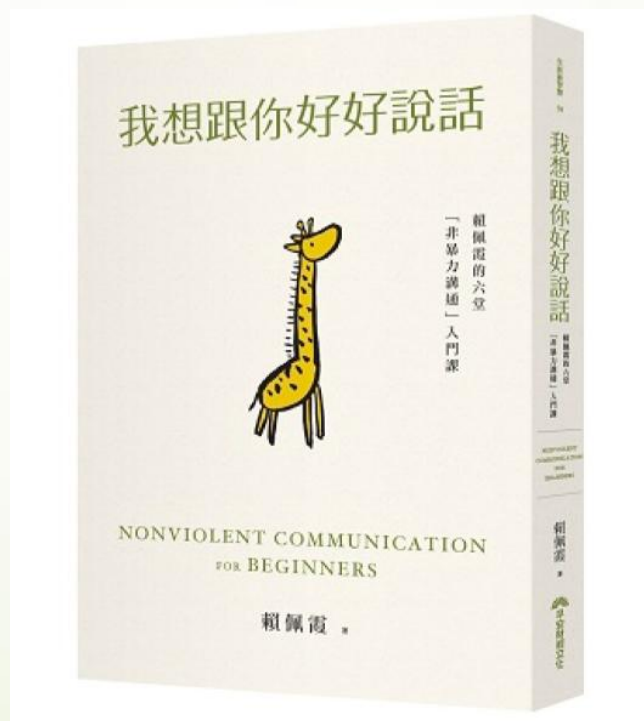
- 誠實承認接觸情緒：經常被挑戰被挑釁。。。感到激氣、騷係好正常
- 原諒：經常要大量，睇高一線，不記**過
- 保持盼望：明白見得到的這個現實只是暫時，想像一個不一樣的將來
- 保持謙卑：俯身看他們的世界
- 保持冷靜：他/她不是針對我！他/她不是固意的

提升自我復修能力

- 連結上帝：時刻結連愛我哋的主。神是愛！神是愛的泉源，作為父母我們要先被上帝的愛緊緊地擁抱住，包住。感受自己是一個人被愛的人
- 連結配偶：對子女，對自己也是一舉兩得
 - 多一個人明白你； 少一個人激你
 - 給予無形安全感
- 建立友誼，尋找自己的樂趣
-

書籍推介

➡ 賴佩霞 《我想跟你好好說話》



書籍推介

- ▶ 伍詠光、葉玉珮《當子女說你好煩：與青少年溝通的技法和心法》

