

浸信會呂明才中學家長團契 專題工作坊

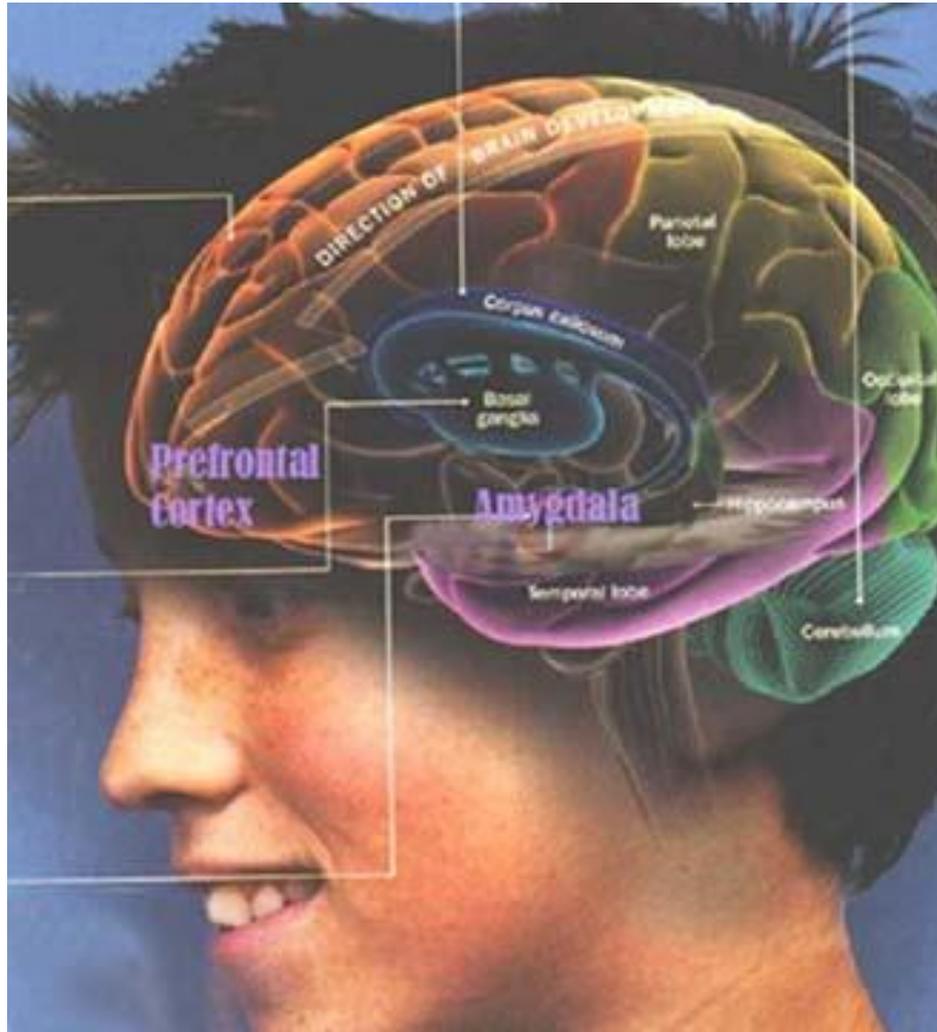
如何處理親子衝突(二)

30-3-2012

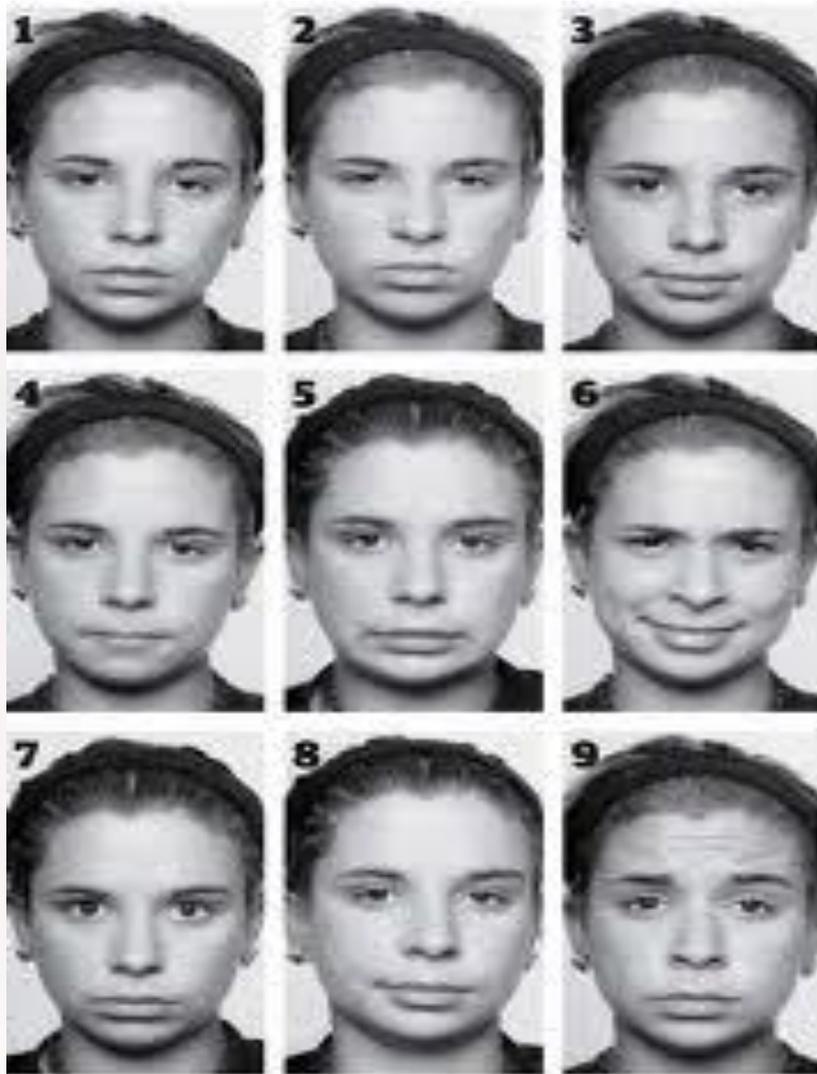
黃美容
註冊心理學家
婚姻及家庭治療師
體感治療師

對面部表情的特殊處理

- i



過敏反應



改寫程式



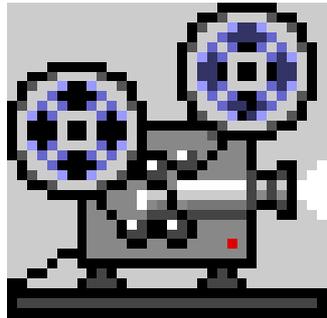
自我情緒調節

長期鍛練, 培養新力量

- 培養感恩的心
- 處理憤怒
- 運動
- 聽音樂, 唱詩歌
- 默想, 祈禱
- 靜觀法

如何處理親子衝突

- 早熟電影



http://v.youku.com/v_show/id_XNzMwOTI2MzI=.html

調節情緒

- 培養安全感
- 增添信任
- 減低焦慮情緒
- 緩和母子間的張力

接軌溝通

目的是調節及處理訊息,協助孩子以下的發展：

社會性

情緒

理性思維

接軌溝通心訣

專注覺察：

除去屏障

放下評價

不急於批判

心應心溝通：

同理

同步

同行

同一位置

基本步驟

“Slow down & Low Down”

- 專注
- 貼近
- 留著
- 協助
- 合作
- 總結

接軌溝通技巧（一）

右腦與右腦溝通：

1. 眼神---互相接觸
2. 聲音質素---頻率、音量、語調
3. 面部表情 ---冷靜、詳和、從容不迫
4. 身體姿態
5. 及時合時
6. 細心傾聽

接軌溝通技巧 (二)

左腦活動：

1. 適切的安慰
2. 回應感受
3. 表示尊重
4. 澄清
5. 探討
6. 有嶄新的理解

父母的反思

1. 在陳述原生家庭關係的歷史時有沒有困難？
2. 有否一段長時間與父母分離的經驗？
3. 你怎樣形容你與父母的關係？
4. 有沒有一些比父母更重要的人物助你成長？
5. 可否疏解由家庭經歷所產生的情緒和心結？
6. 可否找到經歷中所蘊藏的個人意義？
7. 可否在經歷中找到出路從而建立個人生活的力量？

(Siegel & Hartzell, 2004)

奉主的名祝福你的孩子

- 運用父母有祝福孩子的權柄
- 以研經及靈修作為禱告祝福的基礎
- 以默觀方式為孩子禱告祝福：
 - 把一切放下
 - 敞開心懷、接納孩子的一切
 - 專注於內心寧靜深處
 - 停留在這與神相遇的空間之中（出3：5、約4：14）
 - 跟隨著這綻放的知識所引領，給孩子祝福禱告