



穎匙培訓顧問有限公司
Wings Training Consultancy Limited



林淑穎 (Pinky)

『孩子壓力煲、家長幫得到』

漢斯. 薛利 (Dr. Hans Selye)

- 在生活中，我們在遇到壓力時，無論是正面或負面的，身體心理上有一連串的反應
- Stress is a condition in which the human system responds to changes in its normal balanced state
 - 負面壓力 (Distress)
 - 正面壓力 (Eustress)



協助孩子3C / 「三思」

Calmness

- 冷靜 → 思考 → 回應

Company

- 專心陪伴

Connection

- 協助子女強化朋輩關係



Calmness 冷靜 → 思考 → 回應

1. 自我狀態管理
2. 命名具體情緒
3. 思考背後動機



自我狀態管理 - 調節呼吸

- 吸氣嘆氣
- 吸氣12，呼氣3
- 腹式呼吸

自我狀態管理

1. 家長首先保持冷靜

- ▶ 想像自己像一個溫柔而堅定的雕像，安靜待著
- ▶ 並說：「我知道你現在很不高興，我明白的，我給你15分鐘時間不高興，之後我們再商量如何做功課」

2. 家長要尋寶

- ▶ 不是找錯
- ▶ 集中找改進到的時機，並積極表達欣賞

如何改寫?

個人

1. 你個人咁大意
2. 你D數唔得
3. 你成日咁唔小心
4. 你越來越唔聽話

行為

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

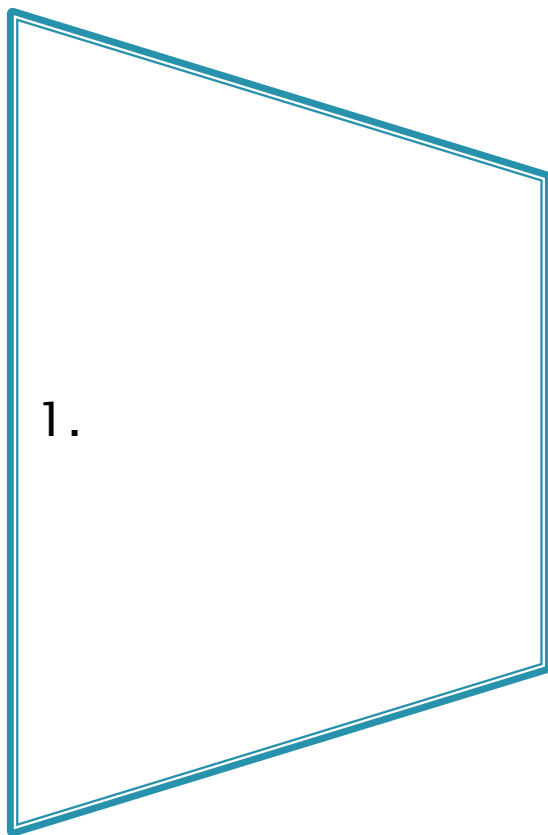
我的訊息

1. 我見到 / 聽到 (發生甚麼事) ...
2. 我覺得 (我的情緒) ...
3. 因為 (對我的影響是) ...
4. 我期望的是 ...

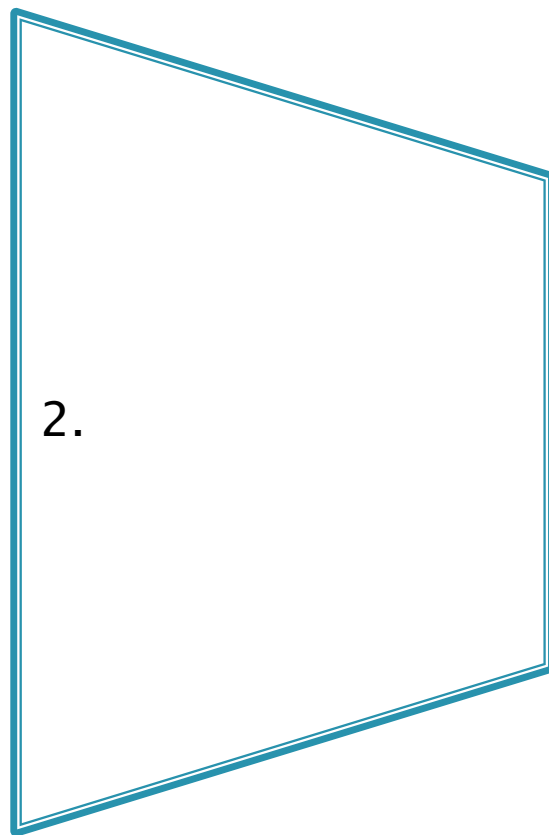


子女的能力及獨特之處

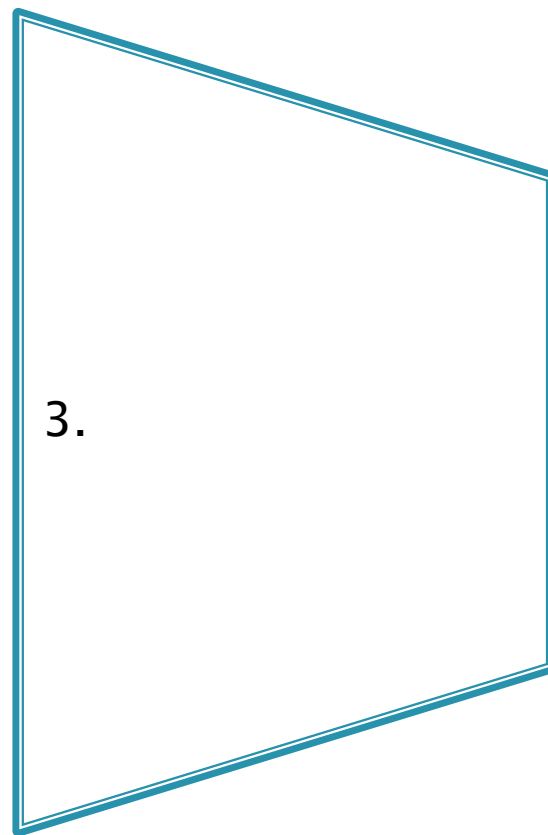
1.



2.



3.



你真心相信子女是獨特的，及具備足夠的能力或潛質應付人生挑戰嗎？

子女的能力及獨特之處

- ▶ 相信子女的能力
- ▶ 提供學習機會
 - 「我相信你有能力可以...」
 - 「我知道你都想做得好...」

Company 專心陪伴

1. 優質親子時間
2. 增加活動變化
3. 習慣「傾心事」



優質親子時間



提昇孩子的身心健康、幸福感，及減少偏差行為

習慣「傾心事」

「做晒功課未？」 「溫咗書未？」 「有冇比老師罰？」

- 今日過得點呀？
- 今個星期有咩開心事？
- 爸媽見到你有啲唔開心，發生咩事呀？
- 你同細妹鬥氣，其實係為咗咩呀？

Connection 協助子女強化朋輩關係

1. 學習「袖手旁觀」
2. 學會回應「被拒絕」及「取笑」
3. 擴展朋友圈，成為「好朋友」

