

東華三院邱金元中學

家長學堂【四】：你的子女是否一言九「頂」？

林芸瑾先生
(駐校社工)

青少年，應該管教嗎？

- 小朋友「變」是正常的，沒「變」的孩子即是沒有成長過。
- 青少年不只是渴望自由自主，亦渴望得到指引、得到明白、得到肯定。

青少年，你還管到他嗎？

- 管教=管束、責備、懲罰？
- 青少年不是討厭父母管教，只是不喜歡父母管教的「方式」。



01

甚麼是管教?

管教的對與錯

✓
管教是有情感交流，體現父母無條件的愛。

當中有讚賞、鼓勵，亦有要求、期望、約束。

- 讓子女理解這些期望的意義，也有一份安全感。



✗ 管教**不是**要求子女順從。



✓ 管教是尊重子女，有商有量，信任子女懂得為自己做負責任的決定。



✗ 管教**不是**過度保護。



✓ 管教是一步步放手，同時接納子女的限制和不足，協助子女邁向獨立自主。

幾乎每位家長都會問的問題.....

打少陣機會死？

其他野唔見佢咁叻，一講到打機就咁積極，點解？

打機打過世咩，淨係識打機，將來點算？

我可以做d咩去停止佢打機？

A graphic of a spiral-bound notebook with a white page and a red cover. The spiral binding is at the top. On the left side, there are two horizontal tabs, one yellow and one pink. In the center of the page, the number '02' is displayed in a bold, black font, enclosed within a light green circular arrow graphic. Below the number, the Chinese characters '了解孩子' are written in a red, stylized font.

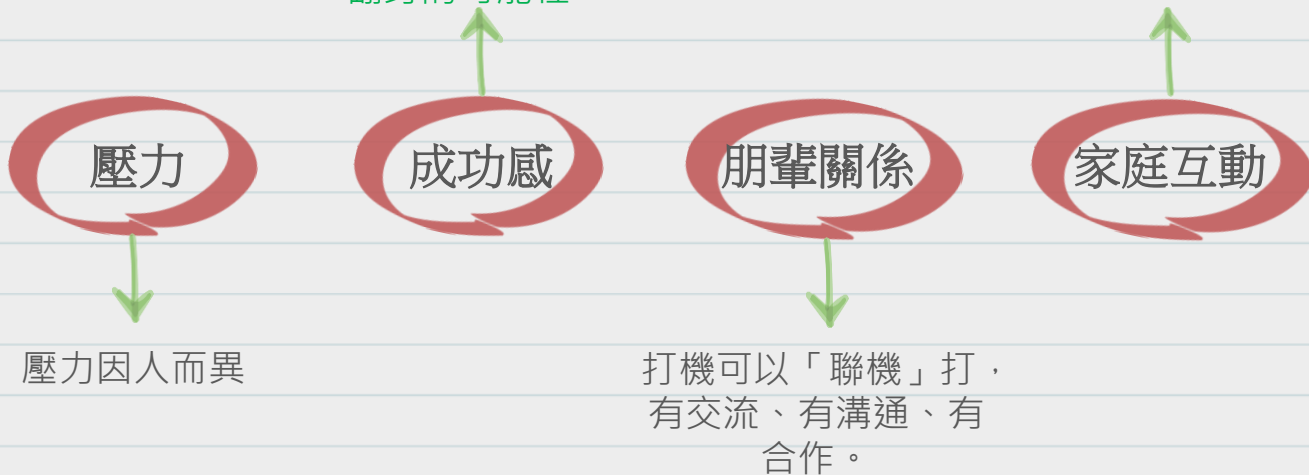
02

了解孩子

為何孩子喜歡打機？

打機可以滿足青少年的成長需要，如挑戰性、團隊精神、
翻身的可能性。

保持「良好的」關係

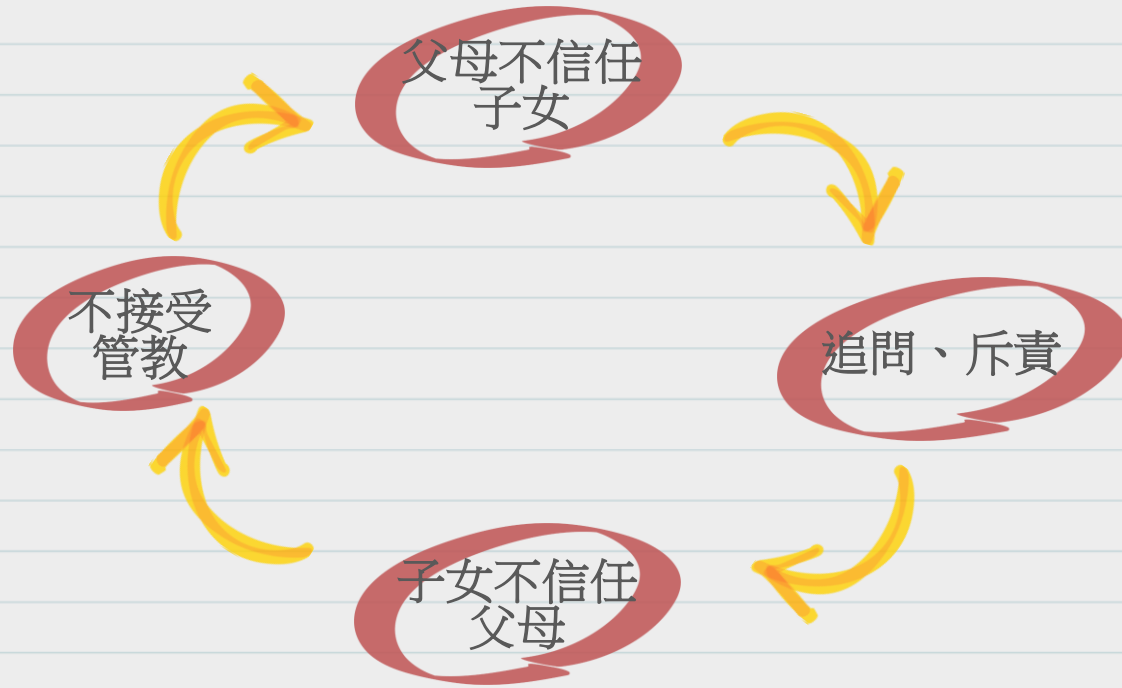


了解孩子在玩什麼？

- 先不要視打機為「怪獸」
- 保持**冷靜心態**，不要衝動說話
- 了解子女喜歡玩什麼類型的遊戲，有助了解子女的個性



為何子女不肯溝通？



為何子女不肯盡力讀書？

- 了解子女的壓力
- 同時了解家長自己的壓力





03

情感沟通

同理心

- 觀察和感受子女的情緒起伏
- 平伏對方情緒
- 拉近雙方情感距離



你打機過晒鐘，你黐我收機
都唔會理你。



我知你好黐我唔准你繼續
打機，我知你仲想繼
續打。

我的訊息 (i-message)

描述子女特定的行為

唔好加鹽加醋

你的感受

家長了解自己的感受

e.g. 嬲 失望 無奈 無力 傷心



你的期望

從子女角度，從家長角度

E.g. 我希望你唔好淨係掛住望手機啦，得閒問候下爺爺健康。你咁做佢會好開心㗎。



練習

- 發生什麼事？
- 你說了什麼？
- 子女有什麼反應？



A graphic of a spiral-bound notebook with a white page and a red cover, set against a green background. The spiral binding is at the top. On the left side, there are two horizontal bars, one yellow and one pink. In the center of the page, the number '04' is displayed in a bold, black font, enclosed within a light green circular arrow graphic. Below the number, the Chinese characters '訂立協議' are written in a red, stylized font.

04

訂立協議

協議的內容

先建立信任
的關係，再
訂立協議。



具體清晰



可量度



未能履行協議的後果

訂立協議的5個步驟

1. 建立溝通對話
2. 互相聆聽
3. 找出共同好處
4. 制訂雙方協議
5. 確定子女明白





05

執行協議



溫柔而堅定的語氣 重覆協議

執行協議本身沒有問題，
問題只是失控的情緒。



適當彈性

- 預先通知
- 延長最多**15**分鐘

執行協議的困難



心軟



過於強硬



父母管教
不一致

練習

子女有時會說出傷人的說話，令你大怒。

自我鼓勵的說話

?

總結

了解子女



我可以做啲咩去停止
子女打機？



我嘅子女需要啲咩？
我可以為子女做啲咩
滿足呢啲需要？

情感傳遞

同理心
我的訊息

照顧自己

「叻」就要找幫忙



意見問卷



謝謝!

CREDITS: This presentation template was created by Slidesgo, including icons by Flaticon, and infographics & images by Freepik.



《當子女機不離手—教養青少年的技法和心法》突破出版社

