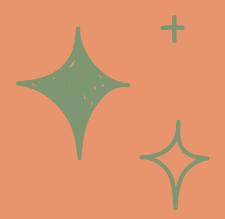


陳吳真真牧師





# 「講得通」



2022年6月12日

# 喜樂 失望 無聊 痛苦



孤單







幸福

開心

平靜

●難過 ●

自信



《驚喜》

⊿悲傷■

放鬆



滿足

擔憂





生氣





4舒用设



●興奮▶



✓憂鬱▲



認

臉

譜

昌







自傲







沉著

害羞



痛快



嫉妒





希望



困擾



安全

F. -



■期待▶





丢臉







-憤怒▶







浮躁



無力



無奈

~絕望~

# 齊齊分享

### 此時此刻

- 用1個情緒字眼形容你這一刻的感受
- 請2位分享這情緒點樣來的?
- 分享完,組員作"同理心回應" 我感覺到你(情緒字眼) 因為(描述事情) 所以(對方的想法)
- 用情緒字眼形容你聽完"同理心回應" 的感受



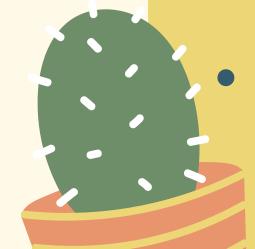


# 功課 (上次)



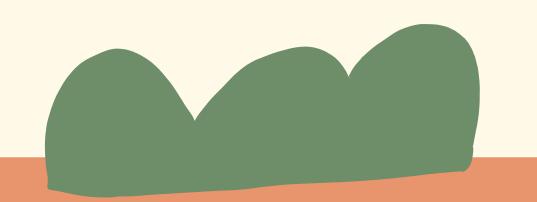


照顧好自己:每天用5分鐘想想當 天的最大感受(祈禱/同好朋友分 享)



練習:以"有效聆聽"方式與孩子或朋友練習,下次分享。





# 齊齊分享

學習成果

• 用1個情緒字眼形容你功課練習中的感受

- 請2位分享這情緒怎樣來的?
- 分享完,組員作"同理心回應" 我感覺到你(情緒字眼)因為(描述事情)所以(對方的想法)
- 用情緒字眼形容你聽完"同理心回應"的感受



## 講得通

回答柔和,使怒消退;言語暴戾,觸動怒氣。

(箴言15:1)

一句話說得合宜,就如金蘋果在銀網子裏。

(箴言25:11)



### 子女鬧情緒,家長點應對?

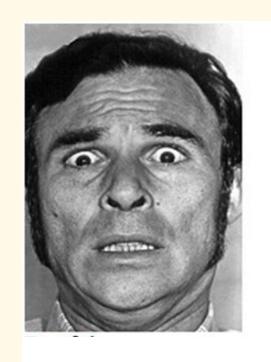
https://www.youtube.com/watch?

v=qfYG1GFc-ho



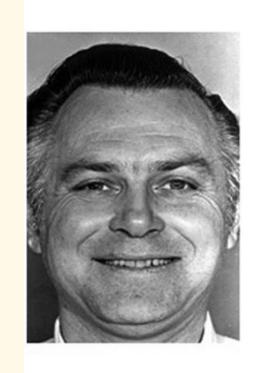


### 認識情緒機制









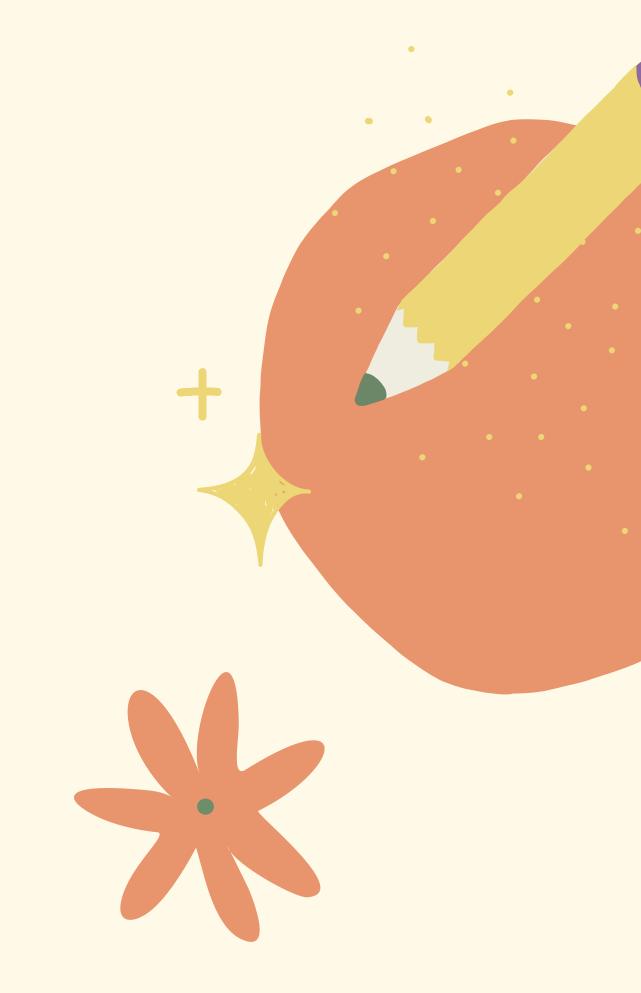






### 六種基本情緒

- 喜樂
- 憤怒
- 悲傷
- 恐懼
- 羞愧/厭惡
- 驚訝 / 好奇



### 情緒引發的行動

基本情緒	引發的行動				
喜樂	接觸、連結				
憤怒	堅持自我、攻擊、自我保護				
悲傷	尋求支持、退縮				
恐懼	逃跑、凍結、放棄目標				
羞愧/厭惡	隱藏、排斥、避免				
驚訝/好奇	注意、探索				

### 情緒與訴求

情緒	訴求/需要
喜樂	分享、陪伴、維持/繼續
憤怒	正視需要/獲得關注
悲傷	安慰 / 陪伴
恐懼	保護/陪伴/離開
羞愧/厭惡	包容錯誤/建立自尊
驚訝/好奇	相伴共鳴/鼓勵探求

### 運用同理心

- 透過過去的經驗,來理解自己的情緒反應
- 設身處地,若果我是他,...
- 父母持開放的態度,不預先假設(唔睇死 佢),才能掌握孩子感受,令他感到被接 納、被信任、被明白。
- 作用: 疏導情緒; 子女感到被信任; 運用理性思考。

# . 於賞與鼓勵(一)

我呼求的日子,你就應允我, 鼓勵我,使我心裏有能力。

(詩篇138:3)

# . 一定與鼓勵(一) 鼓勵的方法

- 強調努力 (俾心機)
- 肯定成就 (你今日啲字寫得好整齊)
- 肯定獨立(你想自己試吓喎!)
- 發掘優點 (有禮貎)
- 切忌空泛 (少用"叻"、"醒")

# . 欣賞與鼓勵 (一

孩子的優點							
開朗	識關心人	唔計較	有禮貌	好有彈性	能控制自己		
好玩得	有耐性	動作快	好禮讓	肯同人合作	能解決問題		
冷靜	有手尾	細心	主動表達	樂於助人	替人高興		
有愛心	好企理	有想像力	原諒人	抵得諗	體諒人		
勇敢	勤力	收拾心情	對人公平	好誠實	好自律		
明白事理	易相處	尊重人	堅持到底	同人分享	•••		

# . 於賞與鼓勵(一)

- 真誠
- 不無中生有、不比較
- 描述及欣賞



- 認同情緒
- 即時表達(以三種方式)
- 說出事實
- 表達自己的良好的感受

# . 鼓勵3步曲三.

- 描述性 (我留意到...)
- 欣賞式 (我欣賞你...)
- 賦予能力 (我相信你...)

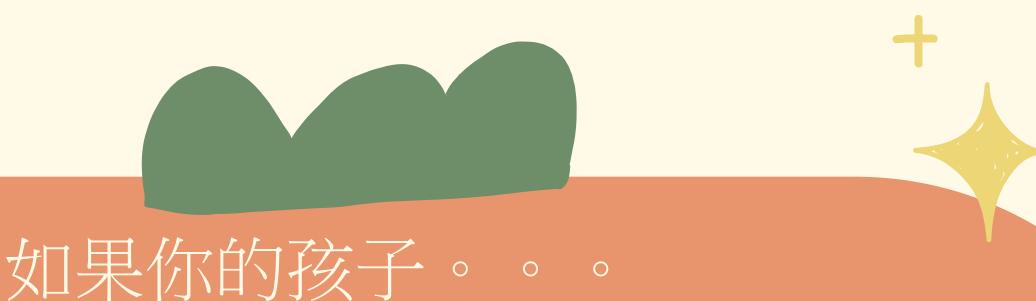
### • 向其中一位組員表達欣賞與鼓勵

- 描述性 (我留意到...)
- 欣賞式(我欣賞你...)
- 賦予能力 (我相信你...)
- 用情緒字眼形容你聽完組員的欣賞與 鼓勵的感受

## 齊齊練習

### 欣賞你的組員





## 齊齊分享

練習欣賞孩子

- 默書不及格,但比上次進步...
- 協助洗碗碟, 但洗得不乾淨...
- 路不拾遺,在路上執污糟的\$1



# 回應需要三步曲

認同對方感受 (Acknowledge the feeling)

表達自己限制 (Communicate the limit)

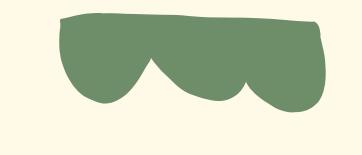
共商替代方法 (Target acceptable





### 回應需要三步曲 ACT

- 從「情緒主導」到「理性主導」
- 家長子女一起 由「杏仁核」掌控 <del>)</del> 「前額葉」掌權



# 

### ACT背後機制



用前額葉「重組案情」,降低「杏仁核」活躍度

進一步引導子女啟動理性思維,了解真正需要, 然後共同商量處理辦法

## 例子

### 小朋友感冒,但要食糖

A:喉嚨痛咗咁耐,都好辛苦,所以你好想食糖。

B:但係食糖會令你咳返喎!會仲辛苦多幾日。

C:你好返後,想食瑞士糖定大白兔糖?/

你想去邊間舖頭揀糖? /

好返我帶你去同小明玩啦!

## 例子

### 俾老師責任,話聽日唔想返學

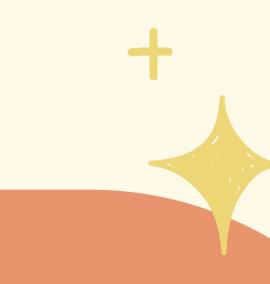
A:俾老師鬧一定唔開心,覺得無面好醜怪。

B:但係唔返學又學唔到嘢,又無得見小明喎!

C: 你想唔想爸爸/媽媽定一齊送你返學?

你想唔想我話俾老師聽你唔開心?

今日放學我陪你做返份數學功課?

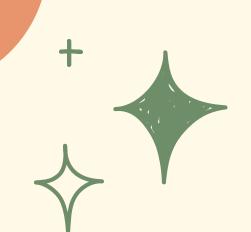


# 齊齊分享 ACT

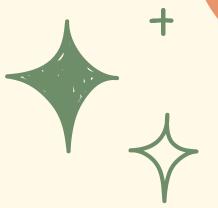
如果你的孩子。。。

- 昨天小息時零食給人搶了,今天說要搶那同學的零食吃
- 叫子女做功課, 收拾東西, 總是拖。

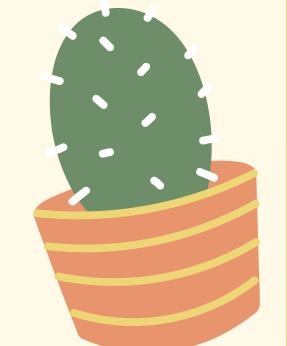




# 練習、練習、再練習







https://www.youtube.com/watch?v=MFzDaBzBlL0&t=64s





## 一條村的人養育一個孩子





### Take a village to raise a child

