



兒童事務委員會
Commission on Children

逆風同行

21st March 2021

@nataliengpsy



講座流程

01 兒童成長的身心變化

- ❖ 青春必經暴風期嗎？
- ❖ 如何配合孩子的身心成長，作出情緒支援？
- ❖ Q&A

02 父母提升孩子信心的技巧

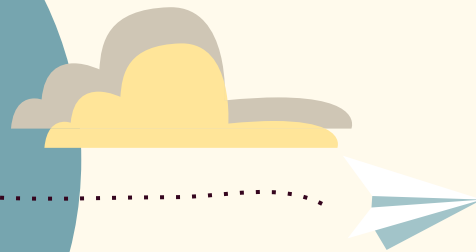
- ❖ 標籤效應
- ❖ 自我實現預言
- ❖ 模仿效應
- ❖ Q&A

03 父母如何利用生活逆境，支持孩子發展

- ❖ 先處理心情，後處理事情
- ❖ 積極聆聽
- ❖ Q&A

01

兒童成長的身心變化





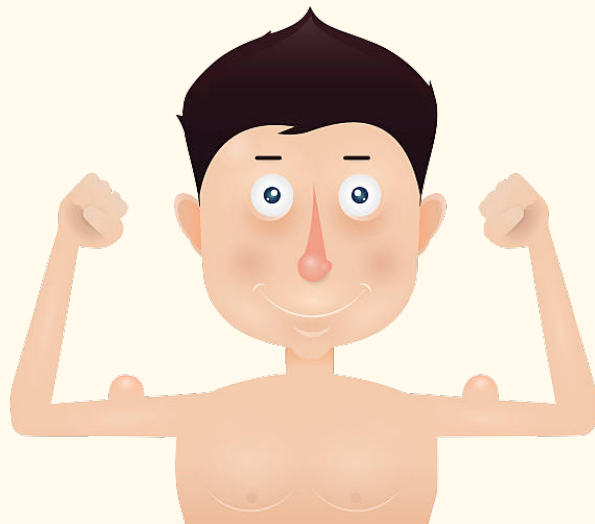
從身心成長

了解我們的青少年兒童

生理轉變

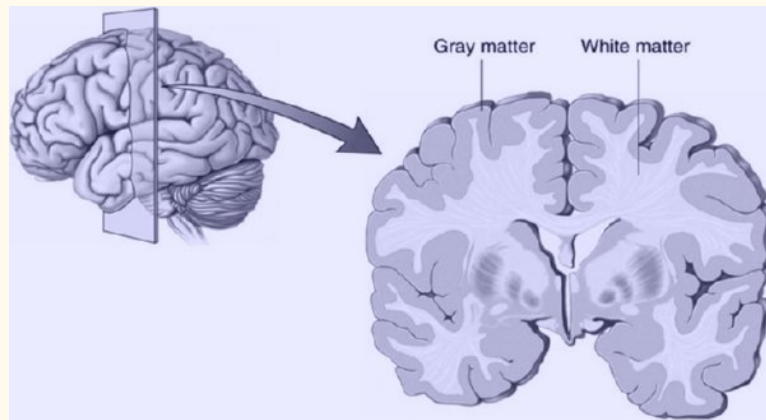
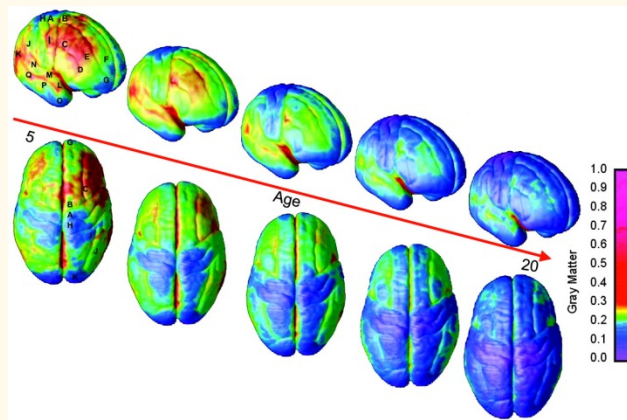
生理轉變

- 身體經歷急速變化
- 身高轉變
- 性徵成熟
- 第二性徵出現



看不到的生理變化？

- 人的腦部要在20+以後才完全成長
- 頭腦前部最後才成熟
- 每年修剪1%灰質



為何青年人總是較衝動?

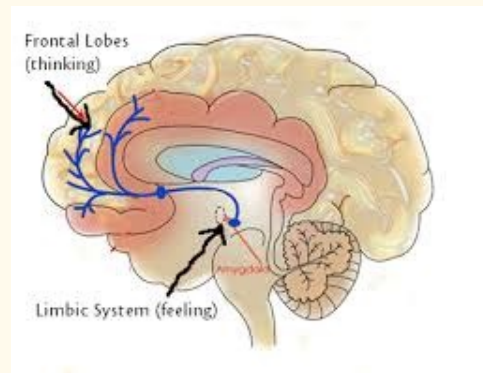
- 前額葉

頭部的CEO,負責思考和判斷還未發展成熟

- 邊緣系統

直覺情緒反應,較早成熟

- 神經學家Dr. Ronald Dahl 形容青少年的頭腦：只有加速器,沒有煞車系統





從身心成長

了解我們的青少年兒童

心理轉變

Erik Erikson人生八階段心理社會發展模式

發展階段	面對危機
嬰兒期 (0-1 yrs)	信任與不信任
早期幼年 (1-3 yrs)	自主與疑惑
學前期 (3-6 yrs)	主動與罪惡感
就學期 (6-12)	自信與自卑
少年期 (13-19yrs)	認同與角色混淆
青年期 (20-39 yrs)	親密與孤立
成年期 (40-64 yrs)	成就與停滯
老年期 (65-death)	統整與絕望

心理轉變

追求生理獨立

- ❖ 可怕的兩歲(Trouble two)



追求心理獨立的進入青年階段

- ❖ 追求心理獨立
- ❖ 建立自我
- ❖ 建立自己的社交圈子



父母的角色

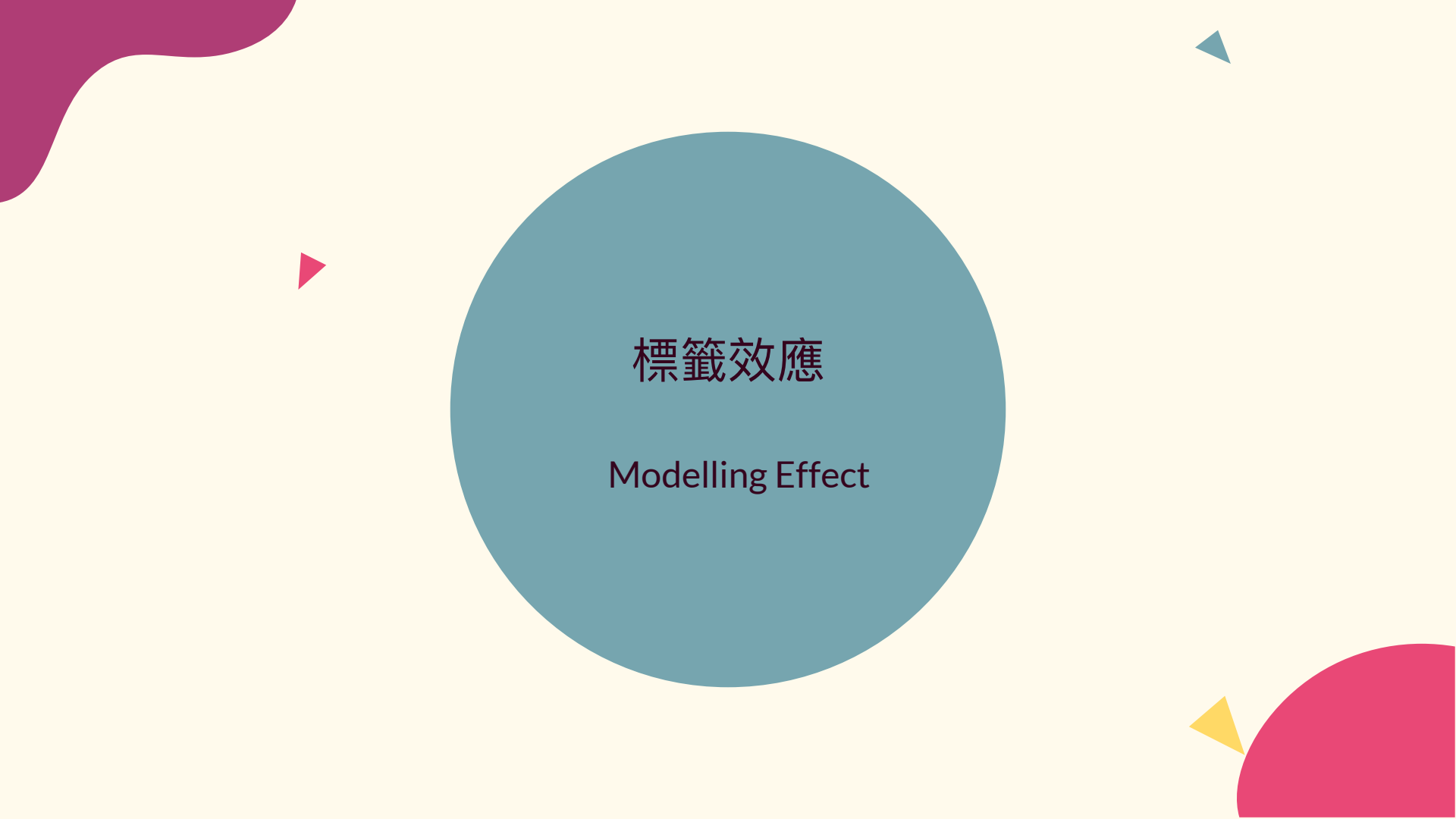
- 同理心
- 耐心
- 冷靜
- 多與孩子溝通情緒



02

父母提升孩子自信心的技巧





標籤效應

Modelling Effect

常見的下下籤



佢好懶㗎



佢無野叻，最叻
就追星



點解你咁蠢㗎



佢好反叛

影響行為的標籤效應(Labelling Effect)

- ❖ 起源於法國心理學家Emile Durkheim
- ❖ 標籤具有導向性的作用,當人被貼上標籤時,就會作出行為改變,漸漸地和標籤內容相一致
- ❖ 心理學家克勞特的捐款實驗





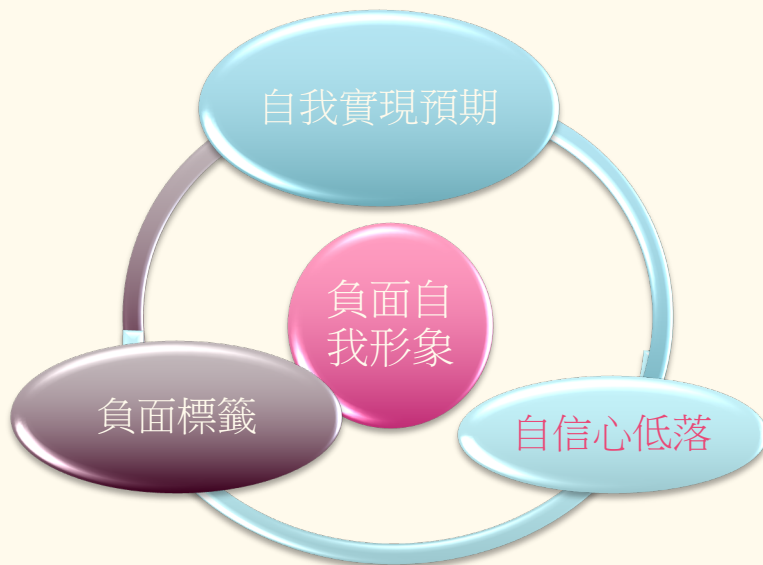
自我實現預言

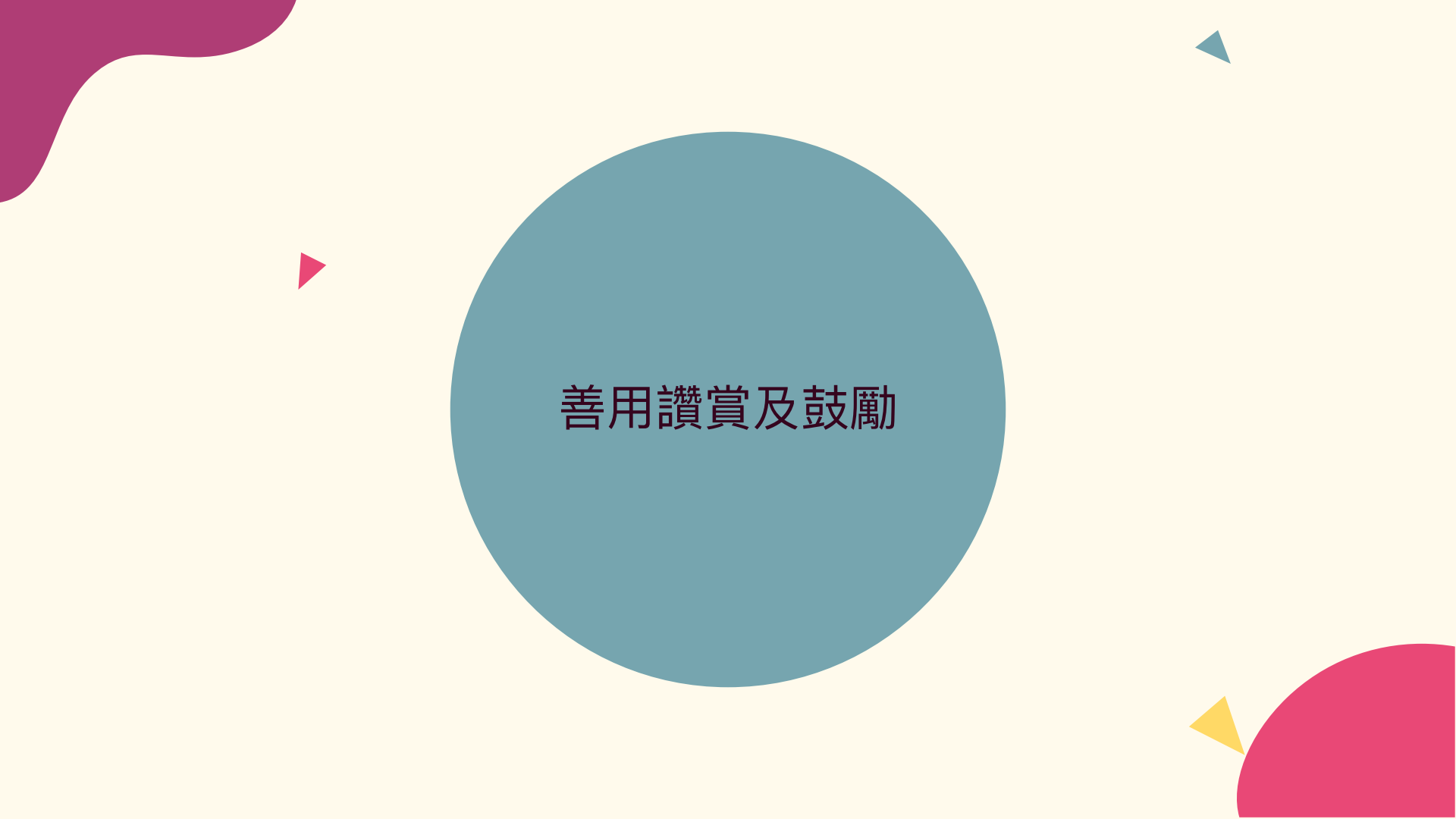
Self-fulfilling Prophecy

自我實現預期

社會學家Robert Merton 所創造

- ❖ 人的潛意識,會在不經意間驅使我們作出行為上的改變,最後令預言成真





善用讚賞及鼓勵

善用讚賞/鼓勵

- ❖ 心理學家阿德勒(Adler)認為人之所以缺乏自信,是由於生命中的自卑與挫敗感
- ❖ 建立自信的方法,在於鼓勵

赫洛克效庄效應



Group 1



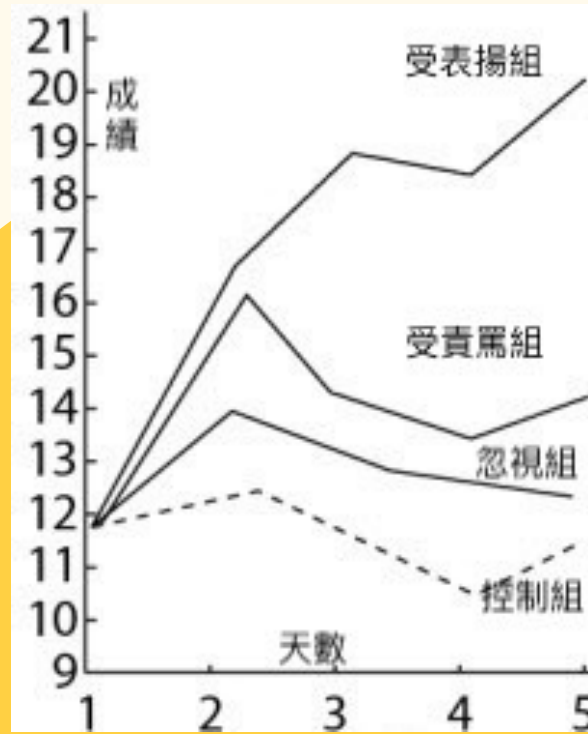
Group 2



Group 3

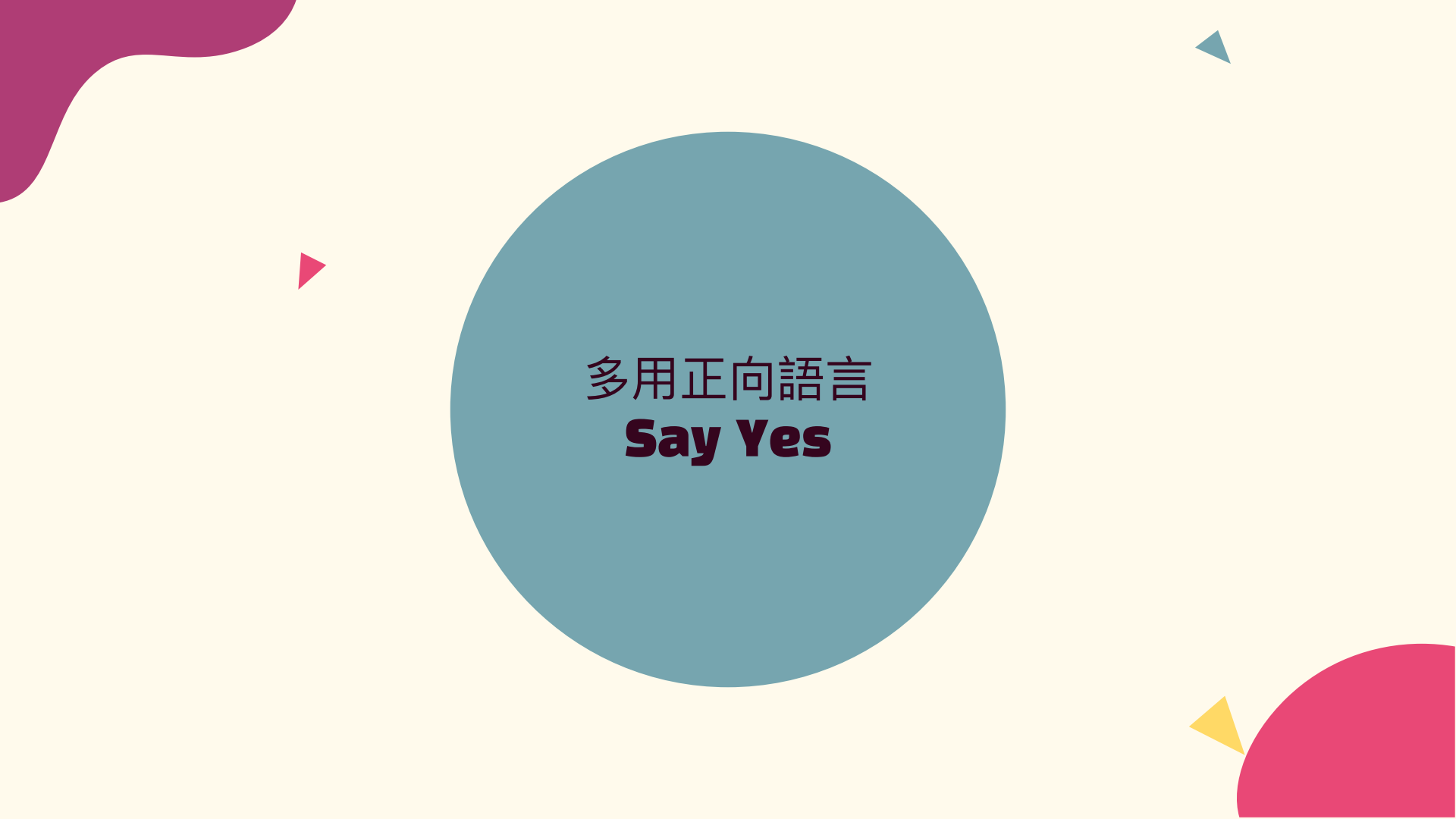
CONTROL

Group 4



善用鼓勵

- ❖ 鼓勵的時候要清晰
- ❖ X稱讚: 你好叻喎
- ❖ √鼓勵: 我睇到您為左自己考試而好努力溫書，好為您自豪
- ❖ 注意力多集中在**積極層面**
- ❖ 減少比較



多用正向語言
Say Yes

培養孩子正能力

- ❖ 日常生活中增加Positive Language（正面用語）
- ❖ 改變：「您唔好……」→「您可以……」



上上籤

自我實現預期

自信心提昇

03

父母如何利用生活逆境，支持孩子發展

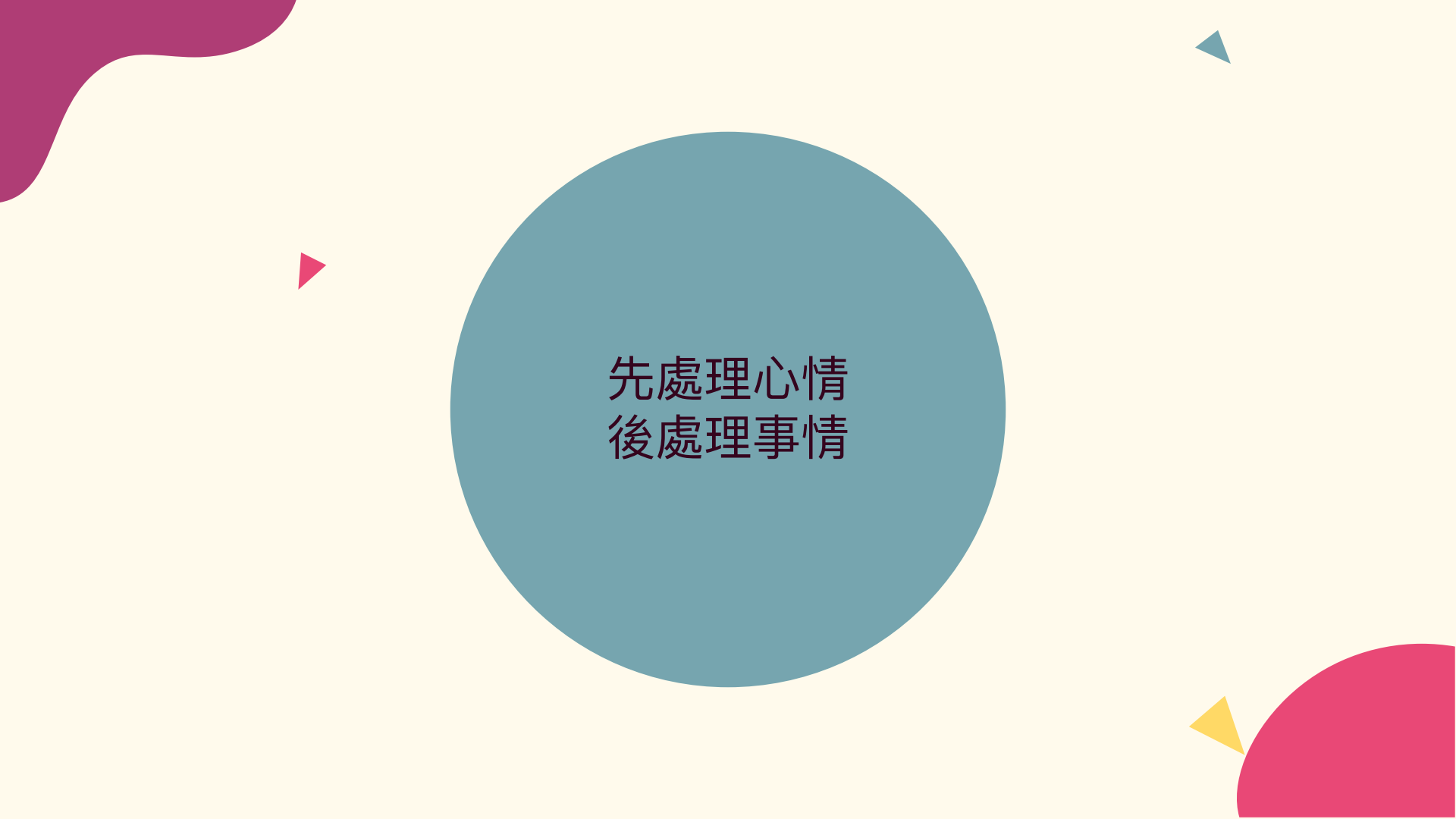


無條件的愛

**Unconditional
Positive Regard**

無條件的愛和接納

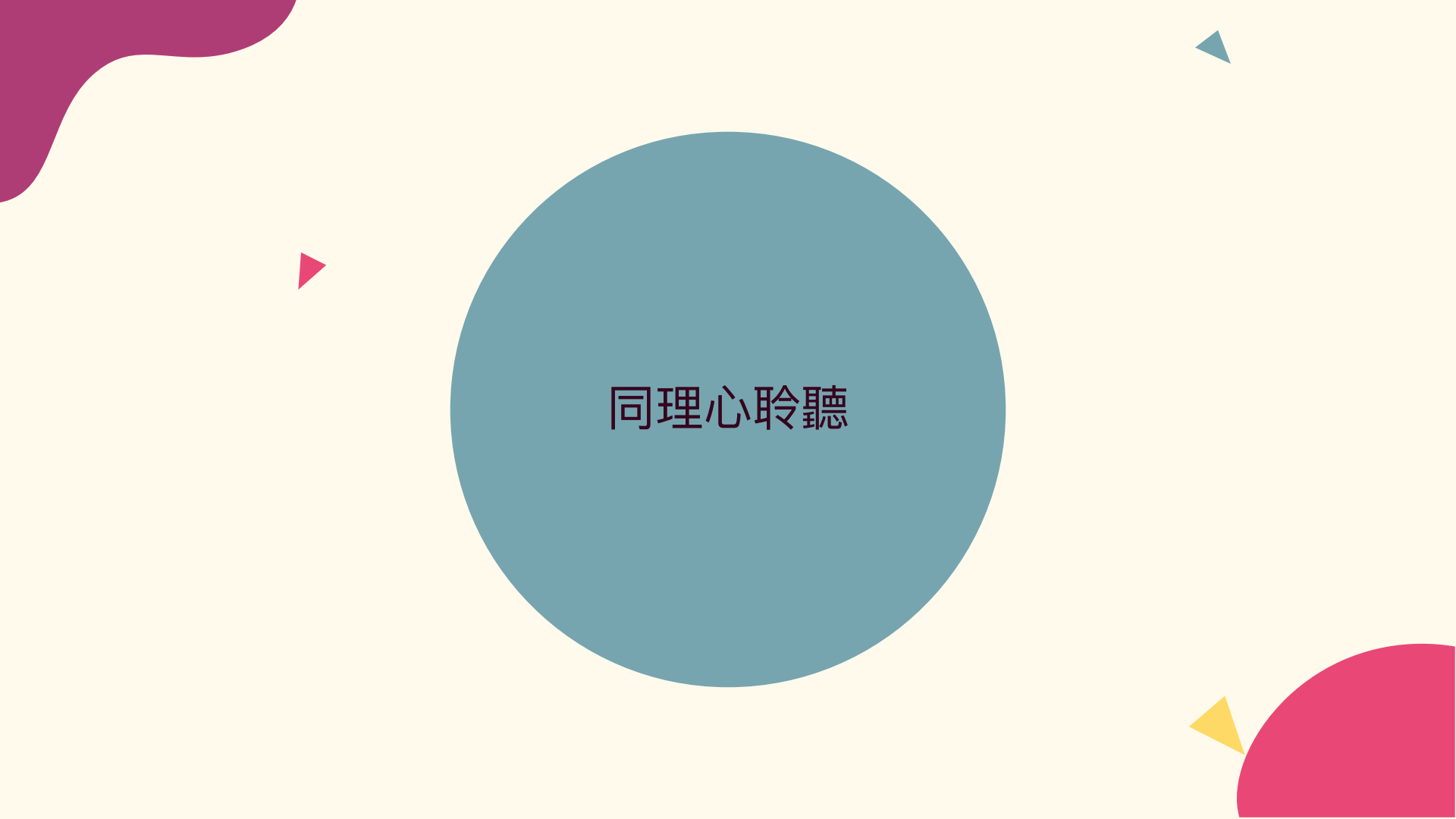
- ❖ 不要孩子跟我們的方法
- ❖ 不比較
- ❖ 不以表現批判
- ❖ 專注孩子的獨特性



先處理心情
後處理事情

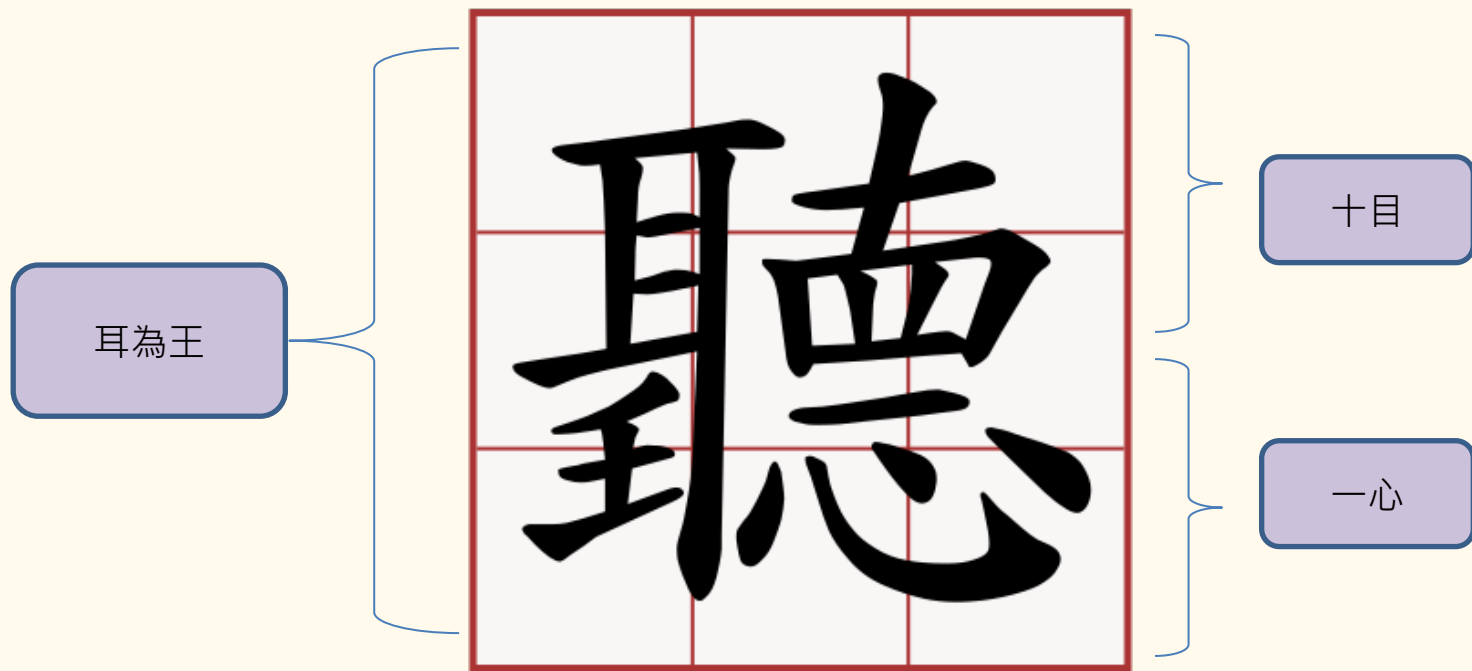
先回應心情，後處理事情

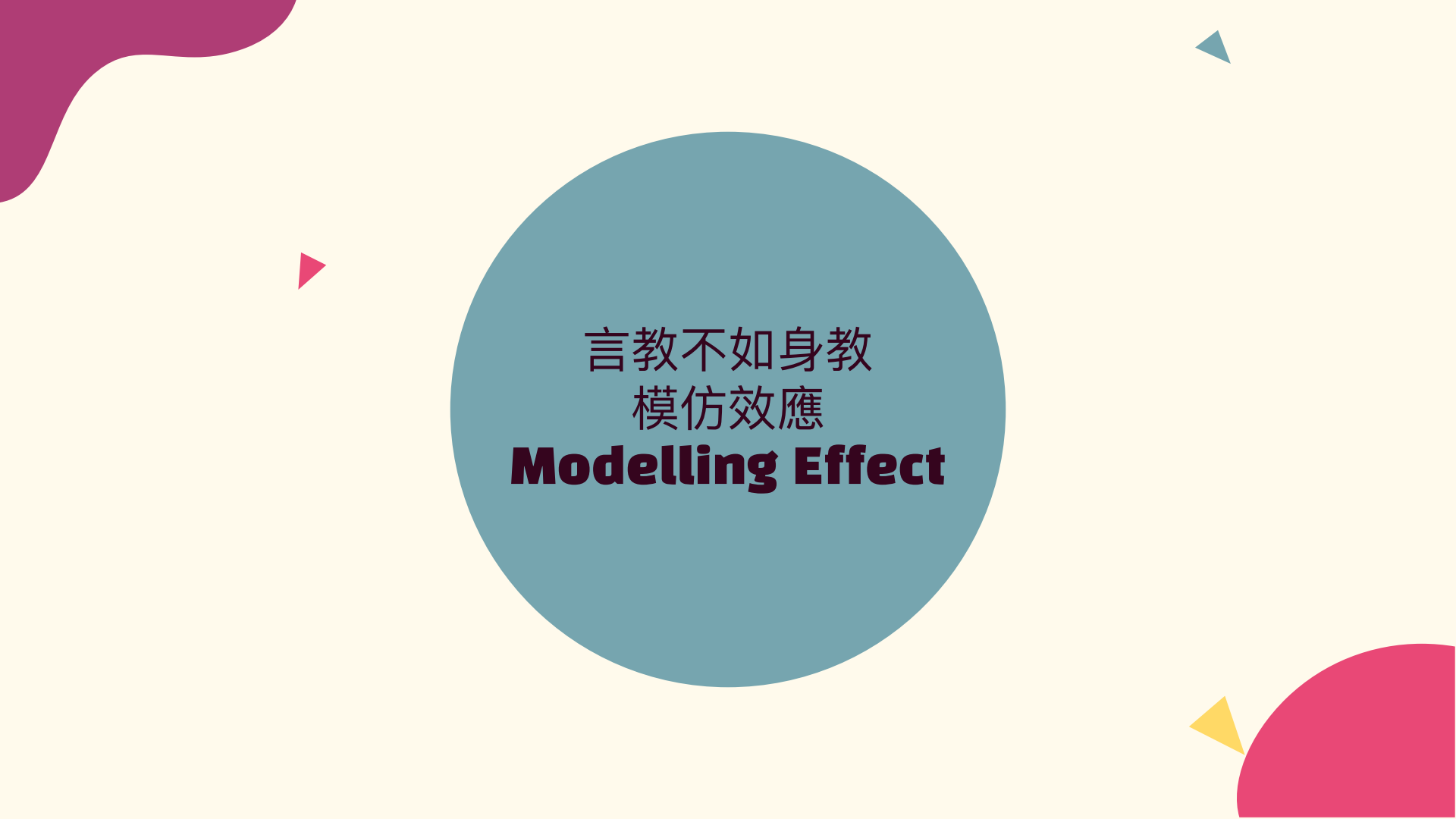
1. 為情緒命名：我見到你唔係好開心
2. 處理事情：您想嘅話可以同我講，或者同你覺得信得過嘅人分享

The background is a light cream color. A large, solid teal circle is centered on the page. In the top-left corner, there is a purple wavy shape. In the top-right corner, there is a small teal triangle pointing left. In the middle-left area, there is a small pink triangle pointing right. In the bottom-right corner, there is a large pink semi-circle with a small yellow triangle pointing left towards its center.

同理心聆聽

不是聽自己的好奇，而是聽孩子的需要





言教不如身教
模仿效應
Modelling Effect

模仿效應 (Modelling Effect)

- ❖ Albert Bandura (1977) 社會學習理論
- ❖ 指個體在觀察時,向社會情境中的某個人 / 團體行為學習
- ❖ 尤其以家庭中的父母作為對象

總結

	第一部份	第二部份	第三部份
內容重點	❖ <u>了解孩子成長的身心需要</u> ❖ 父母是供應商，不是設計師	❖ <u>助孩子建立自信</u> ❖ 標籤效應 ❖ 自我實現預言 ❖ 善用讚賞 ❖ SAY YES	❖ <u>在逆境中，和孩子同行</u> ❖ 無條件的愛 ❖ 先處理心情，後處理事情 ❖ 同理心聆聽 ❖ 模仿效應