



社會福利署

Social Welfare Department

支援SEN家長

Supporting Parents of Children with Special Educational Needs
(SEN)

2024年1月26日

臨床心理學家 羅芷軒

社會福利署 中央心理輔助服務 (學前服務)

對於孩子，
你最關注是什麼？



回想孩子剛出生時...
你希望你的孩子是怎樣的？





堅毅 健康 正面

禮貌 關心別人 快樂

耐心 愛心 創意 好奇



你希望你的孩子是怎樣的？

開始照顧和管教孩子後，
你的想法有沒有改變？



不搗亂

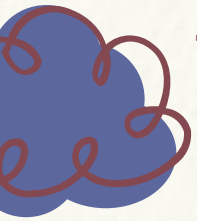
安靜



守規則

坐定

跟指令



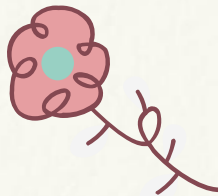
聽話

不偏食

乖

不發脾氣

專注溫習



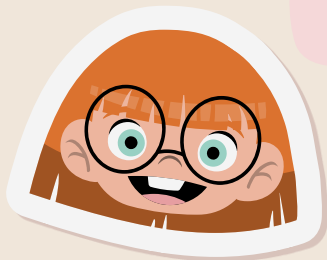
想像影片中的情況發生在你身上， 注意一下...

- 你有甚麼身體感覺？
- 有甚麼情緒出現？
- 有甚麼想法浮現在你的頭腦？
- 你想做什麼？(也許只是一個衝動)

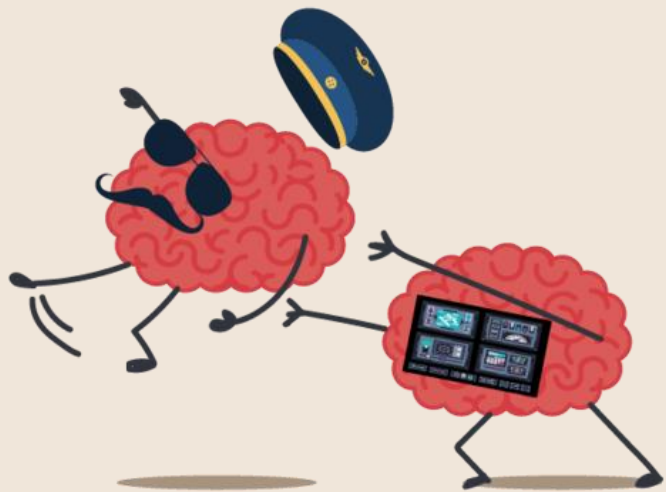


細察自己

你有多久沒有好好了解自己？



「自動導航模式」

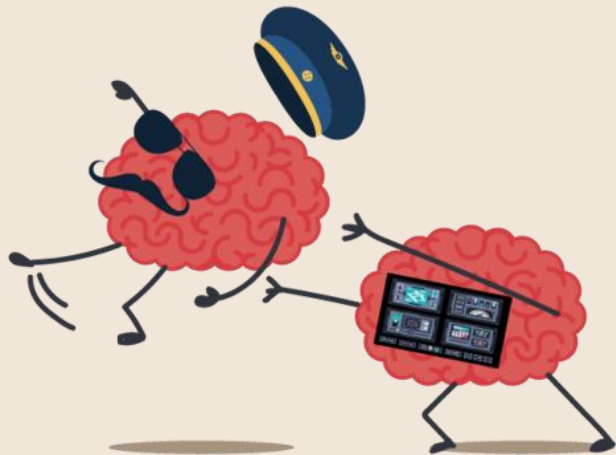


在壓力和緊張情緒之下的自動反應

你在甚麼時候最容易啟動
「自動導航模式」？

例如：出門口返學、
做功課、食飯...

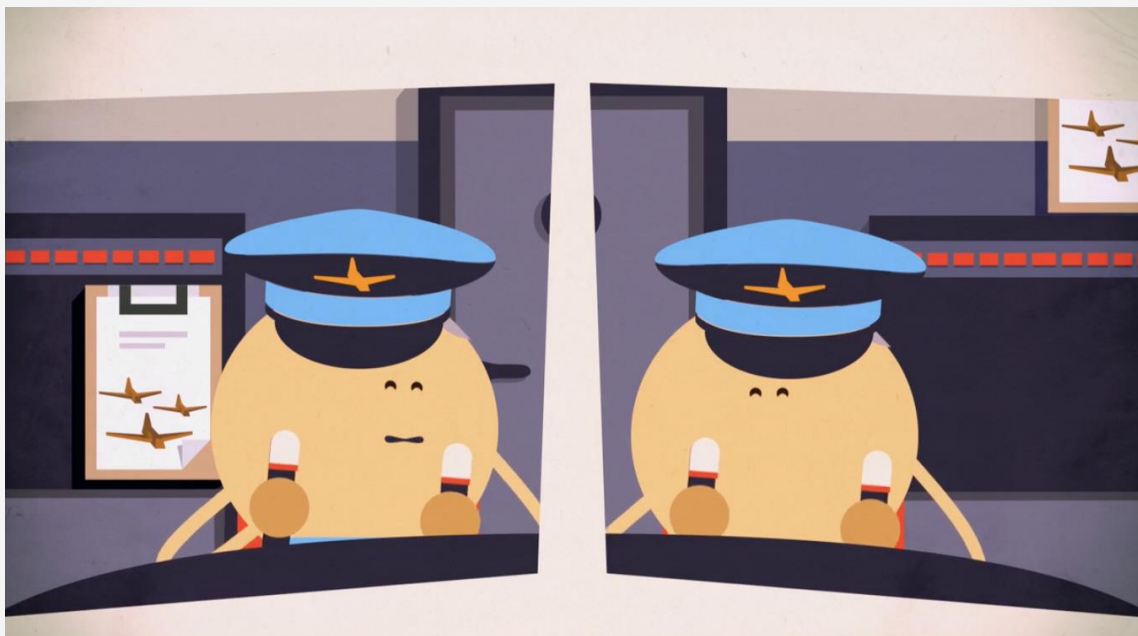
「自動導航模式」



反應

VS

回應



怎樣幫助自己在緊張混亂的一瞬間
有意識地回應？

A photograph of three children running along a dirt path in a sunlit forest. The sun is low in the sky, creating a warm, golden glow and long shadows. The children are in the middle ground, running towards the camera. The path is surrounded by lush green grass and trees. The image is decorated with several colorful icons: a blue heart, a yellow star, a pink heart, and several small circles in pink, purple, and blue. The text '我們的孩子需要什麼?' is overlaid at the bottom in a bold, white font.

我們的孩子需要什麼?



每一個孩子也是獨特的

- 理解孩子的特性
- 了解他的特性所帶來的困難

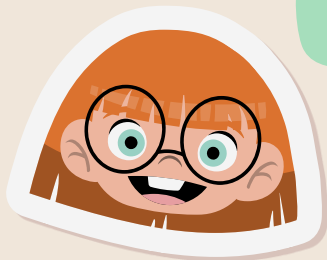




02

細察孩子

解決問題前, 先了解孩子



孩子的情緒與需要

孩子的情緒

孩子的想法

孩子的需要

成為孩子的「情緒教練」

- 協助孩子面對和接納自己的情緒
 - 所有「情緒」都是可被接納的
 - 但不是所有「行為」都是可以被接納的
- 協助孩子辨別和明白自己的情緒
- 陪伴孩子一起經歷情緒
- 協助孩子調整情緒



協助孩子學習聆聽、明白、接納、愛自己

否定孩子的情緒

「唔好咁啦，呢啲功課好淺啫，你其實好鍾意數學㗎㗎」

只著重解決問題

「嘩，我知喇，有辦法！你打俾表哥叫佢教你！」

長篇大論講道理

「點解你做功課咁唔情願呢？你知唔知道有書讀幾咁幸福呢，你有冇諗過非洲嘅小朋友想讀書都冇得讀...」

與其他小朋友比較

「你睇下隔離屋阿小明幾乖，陳太話佢日日都自動自覺做晒啲功課... 你點解唔似佢咁生性...」

如果你是孩子，
聽到這些說話會有甚麼感受？



管教三步

01

第一步

認同感受

目的：在孩子的角度看事情，接納他們的感受

- 反映孩子的情緒

02

第二步

指出錯處

指出限制或不合適行為

03

第三步

引導正確行為

目的：讓他們知道可以做的事情

- 直接、可行
- 給予選擇

作預告

目的：引導正確行為，學會等待

- 可達到
- 具體，如「聽日/星期五先去」

01

認同感受：反映孩子情緒

- 表示出你重視孩子的感受
- 幫助孩子對自己的感受有所察覺
- 幫助孩子感到他被了解



02

指出錯處

- 指出限制或不合適行為

03

引導正確行為：有效的指令

- 直接：告訴孩子要做什麼
- 可行：較大機會取得孩子合作
- 給予選擇
- 作預告：訂立可達到和具體的期望，學會等待

孩子行為背後

哥哥的情緒

興奮、開心、成功感 → 同情(同理心)
→ 不公平、鬍怒、委屈 → 羞愧

哥哥的想法

我叻 → 我大方讓下細佬
→ 輸左唔公平 → 避開唔想俾人鬧

哥哥的需要?

未反應之前，先問自己...

1. 我自己現在能自在，平靜去處理嗎？
2. 孩子行為背後的情緒、想法、需要是什麼？
3. 我想孩子學會些什麼？





了解孩子的特性

為何孩子 抗拒功課?



大人的角度...

懶惰

反叛

不負責任

對學業不上心

專注不足



唔做功課

孩子常聽到的...

你咁懶散, 人地幾勤力

唔可以欠交功課

上堂冇聽書架

你好曳呀

咁唔專心, 點得架



唔做功課

否定, 批評, 責怪

小孩的角度...

做錯驚俾老師話

唔識做

功課太多, 做
不來

好睏, 好眼瞓

同學識, 我
唔識



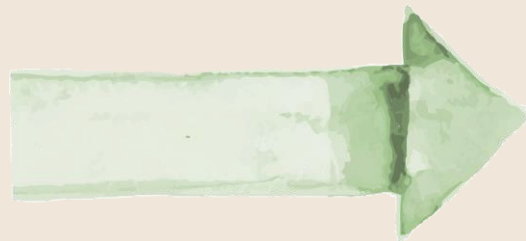
唔做功課

好難



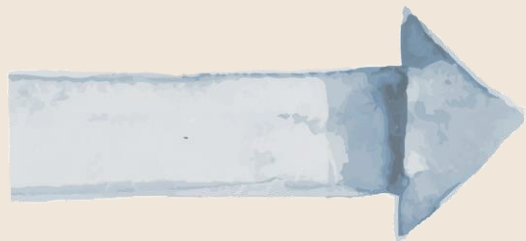
勤力啲!

好悶



勤力啲!

好多



勤力啲!



如何「補拙」?

好難



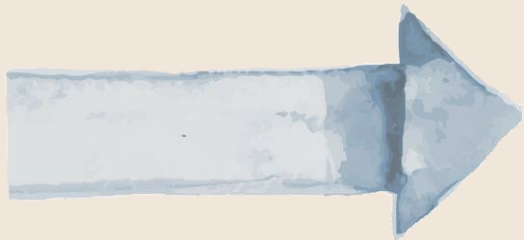
調整程度

好悶



增加趣味

好多



自主選擇

안녕하세요



1.
抄寫

안녕하세요

안녕하세요

안녕하세요

안녕하세요

안녕하세요



嘗試完整寫出來

2.
讀音 / 意思

안녕하세요

an/nyeong/ha/sae/yo

Hello

3.

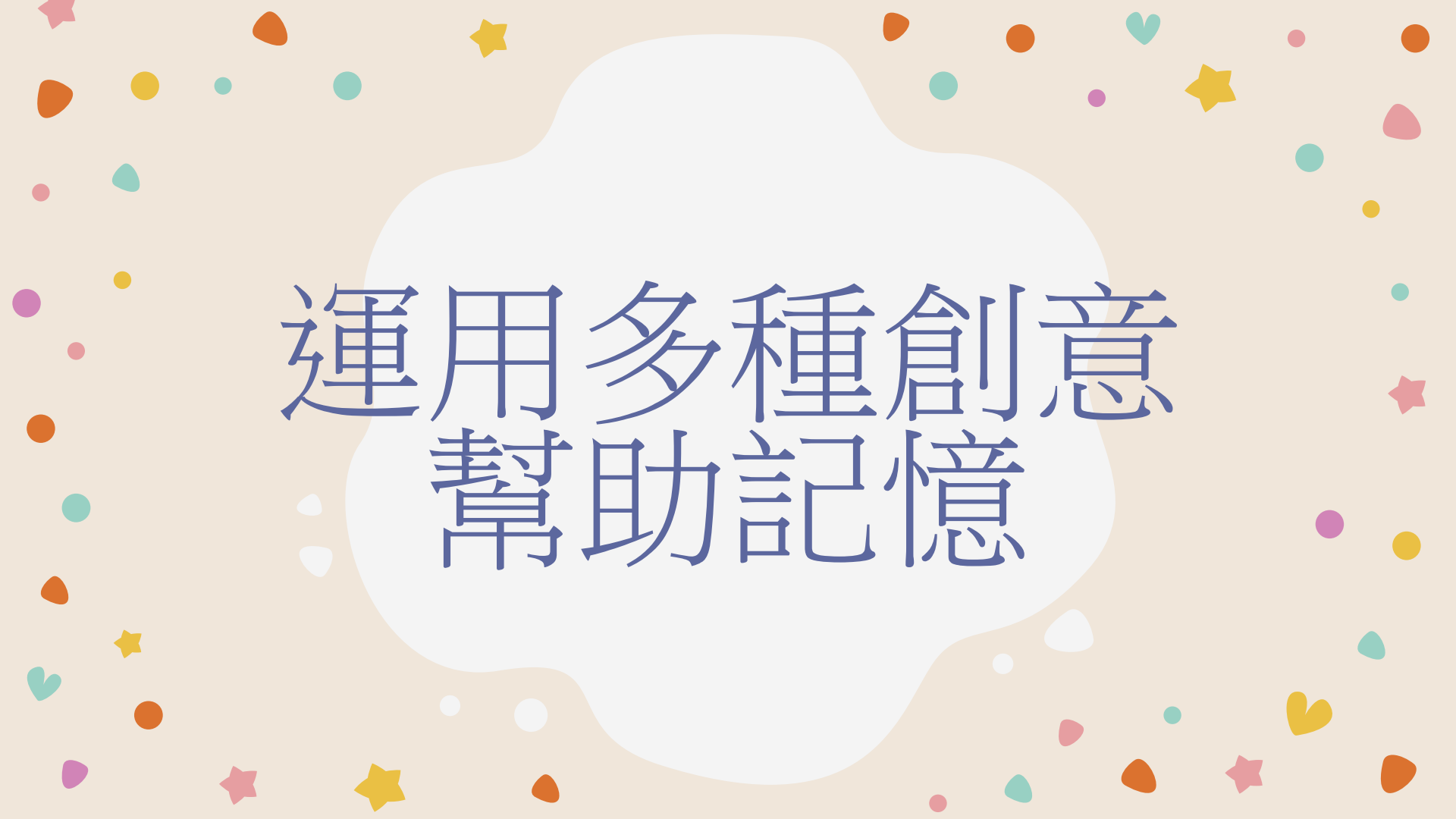
故事

안녕하세요





嘗試完整寫出來



運用多種創意
幫助記憶



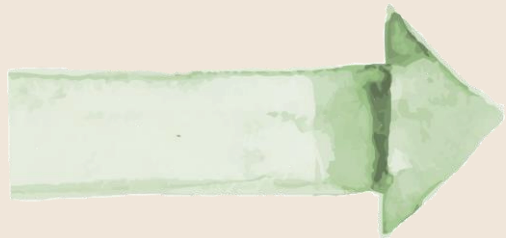
陪小孩做功課？

“咁都唔識!”



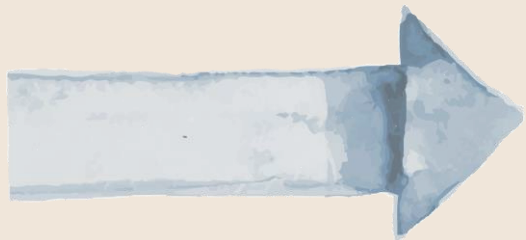
“係唔容易喎, 我地
一齊試下先”

“你又咁唔專心!”

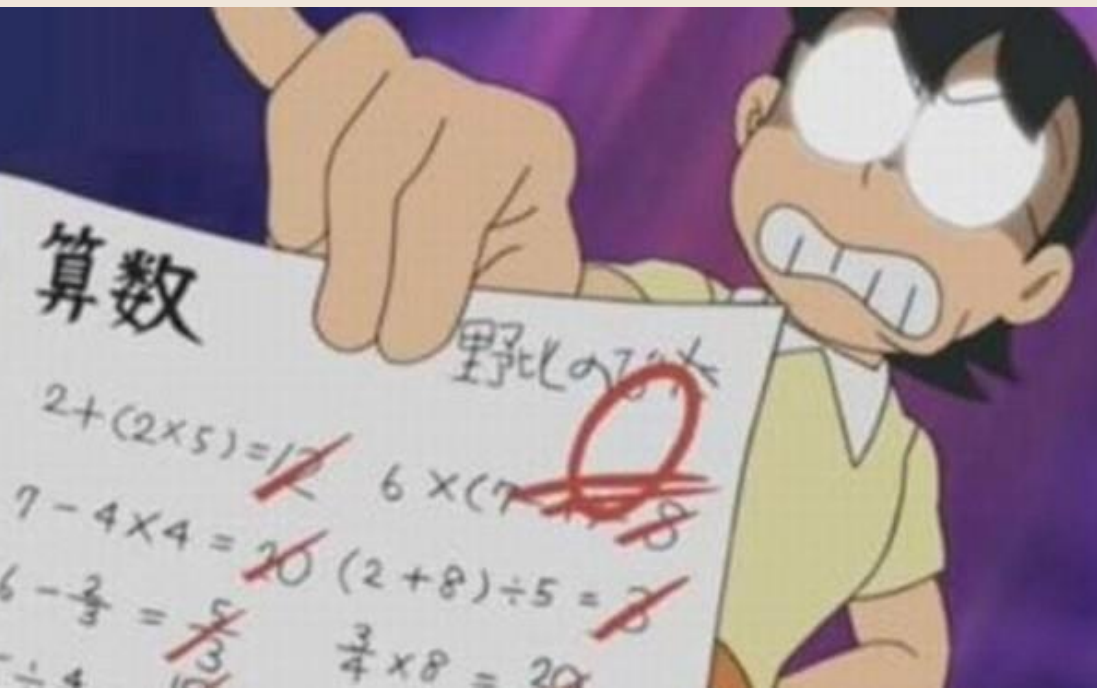


“(指住完成的部份)
睇下你幾犀利,
做左幾多!”

“坐好啲!”



“我知道有啲睏喇,
我地申個懶腰再
做埋少少完成喇!”



點解我
咁燥？



你是這樣想嗎？

(1)

成功是一條窄路，
萬一擠不進去
就糟了

(2)

想要出人頭地，
只能依靠優異的
學業成績



(3)

多迫孩子，就可以
幫助他們更有成就，
長大後更能
一帆風順

(4)

這個世界比以前危險，
為人父母當然得時刻
監督孩子，不能
有片刻鬆懈



什麼是學習？



學習

≠

能夠坐下來做無聊的事情



什麼是學習？

- 學習是透過外界教授或從
- 自身經驗提高能力的過程

01

02

03



- 合理要求，因材施教
- 化整為零，把大工作分作小工作
- 建立工作系統，運用時間表
- 提高工作的趣味，以獎賞鼓勵
- 清晰指示，不要嘮叨
- 以不同的視覺刺激作提醒
- 提供選擇讓孩子多有自主機會
- 容讓孩子參與制定工作要求
- 工作時工作，遊戲時遊戲，休息時休息



總結



追趕學習進度的壓力

- 學習 ≠ 課本訓練
- 每個幼兒有自己的步伐
- 遊戲及日常生活中的學習





讚賞孩子

孩子內心的隱藏聲音：



嗰咗/媽咪，你睇唔睇到我乖呀？

著眼糾正錯誤，指正訓斥 → 管教氣氛變得負面



著眼孩子的正面行為 → 鼓勵孩子合作和成長



讚賞的時機

做得好

未曳前

改正後

把握時機，即時給予肯定讚賞

可以配合 **反映孩子情緒** 和 **作預告** 一起應用



做得好

讚賞

多花時間留意孩子，便會發現可以讚賞的好行為多不勝數

試分享一下你的孩子最近有什麼做得好的地方？



做得好

讚賞

多花時間留意孩子，便會發現可以讚賞的好行為多不勝數

保持安靜

自行收拾玩具

與人分享心愛食物

對你微笑

對鄰居打招呼

保持專心



未曳前

讚賞

排隊進科學館參觀時，孩子保持安靜未有發脾氣，但過多一會兒或許便會按捺不住……



未曳前的讚賞

仔仔你好有耐性安靜等候㗎！

反映孩子情緒

等咗咁耐，我知你有啲悶同心急！

作預告

安靜等多一陣，入去之後你可以揀想參觀邊個展區先！



改正後

讚賞

孩子在商場亂跑，
經提醒後拖著媽媽慢行



改正後的肯定

依家拖實媽咪慢慢行，咁就乖喇！

反映孩子情緒

媽咪知道你好興奮，想郁動下！

作預告

等一陣去到公園就可以跑下啦！

讚賞的原則



好 嘅 要 讚

留意孩子

真 係 好 先 讚

坦白地對待孩子

大 乖 大 讚 ，

分程度讚賞孩子

中 乖 中 讚 ， 小 乖 小 讚

唔 乖 唔 讚

不欺騙不迴避，
讓孩子認識自己做得不好的地方

引導孩子自評

引導孩子如實地衡量自己的表現，懂得讚賞自己，
又明白和接受自己的弱點和限制

自行訂目標

「我要响8點前食完飯。」

自行作檢討

「我掛住睇電話，
所以8點都未食完飯。」

自己讚賞自己

「我好乖無睇電話，
所以好快食完飯。」



引導孩子面對失敗

反映孩子情緒，先作安慰

「呢啲功課都幾難啎！」

引導孩子檢討，想想改善方法

「下次可以點樣做得更好呢？」



放手與撞板

- 目的：讓子女學習 **對自己的行為負責**
- 現代父母面對的困難是，有時並不是做得不夠，而是 **不自覺地為孩子做得太多**
- 在放手的過程中，父母須 **拿出勇氣默默忍耐**，
陪伴孩子經歷撞板的苦



遇上不容許撞板的情況(如牽涉健康)，應堅持指令，預告可以停止正確行為的時間

放手與撞板

孩子馬虎地做功課



自然後果

→ 錯漏多，得不到好成績，要被老師指正

父母的責任

→ 讓孩子自行完成功課，引導孩子自行檢查

何時放手？

→ 若孩子草率了事，便放手讓孩子交回有錯漏的功課

孩子承擔後果

→ 接受老師指正，或錯過獎勵貼紙

當孩子受到教訓後，便可運用「管教再三步」引導孩子改正

讓孩子做選擇

- 讓子女學會自行作決定及對自己的決定負責
- 獲機會「話事」會減少他們與父母的對抗
- 真誠地給予選擇，不要給孩子無法實現的期望
- 要有心理準備孩子或會選一個你認為不好的選擇，記得不要干預，放手容讓孩子經歷後果

讓孩子做選擇

日常生活中，你可以給孩子哪些做選擇的機會？



讓孩子做選擇

日常生活中，你可以給孩子做選擇的機會多不勝數：

穿哪件衣服

幫媽媽洗杯
或是抹枱

吃蘋果還是香蕉

買哪一款
口味的牙膏

坐巴士還是地鐵

選擇先做哪份功課

怎樣為人父母？



我們都以為...



現實卻是...



你也跟孩子
一樣嗎？



我需要甚麼？

- 給自己一點明白
- 家長也是人，也有需要
- 做不了，沒什麼大不了





我們不是天生就懂得為人父母。
孩子出生時並沒有附上「操作說明書」；我們都是從反思經驗和錯誤中學習。

世上沒有「完美」的父母，我們只需要當一個「夠好」的父母，「放下」自我批判、自責、內疚感，我們可以和孩子一起成長，學習把更多愛和快樂帶給下一代。





關愛自己的重要性



家長自身的照顧

- 放下手機
- 放下責任
- 自我寧靜的空間
- 停一停，回到呼吸



THANKS

謝謝！

CREDITS: This presentation template was created by [Slidesgo](#), and includes icons by [Flaticon](#), and infographics & images by [Freepik](#)

Please keep this slide for attribution

