


明明白白孩子心

10/3/2018

今日大綱

- 在生活中明白兒童的內心世界
- 從兒童為本遊戲治療(Child Centre Play Therapy)理念：
 - 協助孩子表達心中感受及想法
 - 從而協助孩子恰當地表達情緒
 - 培養孩子的自制力




孩子常見情緒

- 快樂
- 興奮
- 被愛
- 好奇
- 好勝
- 靚
- 悲傷
- 嫉妒
- 害怕




如何明白孩子心?

- 情緒
- 想法




處理孩子情緒的重要性

- 背後理念
 - 小孩子有時不自覺地用激烈行為表達心事(感受)
 - 當小孩子感到(心事)被瞭解，心情便得到舒緩，行為問題便可預防。
- 有助於改善親子關係
 - 認識和接納
 - 緩和緊張的氣氛



情緒是……

- 生活中的一部份
- 自然不過的事
- 主觀
- 需要：表達、明白、接納和回應…



有效溝通法之句式

- 你覺得/想……，所以……
- 如：你覺得好悶，所以好想睇下電視

表達情緒的原則/規範

定立行為規範基本原則

- 愛護公物和環境
- 保護自己
- 尊重身邊的人
- 傳遞規範
- 提供選擇
- 設定後果且要堅定

施行規範的程序

- 表示明白，理解他的渴望/感受
- 重申規範
- 其他可接納的行為建議

失效的原因

- 堅定不了- 心軟
- 提出了非可行的選擇
- 後果超過可實行的範圍，如“以後”、“下次”

建立自制力的基本要素

- 情緒穩定
- 關係
- 安全感
- 自信

- Q & A

- End

www.wellnesshk.com

祝 家庭生活愉快!