

父母同心育兒法 家長講座

循道衛理楊震社會服務處 - 家庭健康教育及輔導中心

張子軒先生 (註冊社工)

● 網址 : <http://fhe.yang.org.hk>

● 電話Tel :2171 4111

● Facebook 專頁: @yangfhe





講座內容

01

齊來找不同

夫妻間
管教方式的比較

02

找出關鍵之處

為何會有這樣的分別？

03

先了解自己
再出發

好好認識真正的自己

04

和而不同
求同存異

找出一同努力的方法

05

問答環節

齊來分享您們的故事



01

齊來找不同

夫妻之間
管教方式的比較





嚴VS寬

「阿女仲細，唔好咁對佢啦」

「一時做錯姐，佢無下次架啦」

「個仔咁就係因為你」

「咁你想點呀」

一打一呵

「唔識，就要打到識」

「你係咪傻架，打佢有咩用呀？」

點解要成日縱佢？縱壞晒





是愛？還是責任？

你返到黎就成個大爺咁，阿女D功課呢？

我返工都好辛苦架，邊個體諒我？

阿仔既野咩都係我理，你有無幫過手？

咁你想我點呀？

我頂唔順啦，你搞掂佢

就係你跟得唔夠好先會咁



02

找出關鍵之處

為何會有這樣的分別？

男女性之差異

	男	女
處事態度	喜歡推理、分析事情，認為是正確的，便貫徹始終，但過份時卻顯固執	憑直覺判斷，常以自己之直覺去瞭解及猜測別人之需要
	不拘小節，只對留意大事或特別事	專注於目前，對細小事講究
	專注於事情、原則，不著眼於感受	著重感受及感情
	是救火員，喜歡為人解決問題，認為分擔情緒不大有用，重要的是提出建議，為女人提供解決辦法。（男人覺女人麻煩。）	對人對事十分敏感，丈夫有情緒困擾時，喜歡尋根究底，問個究竟，藉以分擔對方的情緒困擾。（女人覺男人不理解她而感失望。）
	男性之原則及以大事為重能帶給家庭安全，而女性之細心能使家庭井井有條，男性應學習欣賞女性的感情與細緻，而女性則應瞭解男性從大處看人生，不要太過專注於人情禮節，並學習講出自己感受。	安全感，而女性之細心能使家庭井井有條，女性應學習欣賞男性的感情與細緻，而女性則應瞭解男性從大處看人生，不要太過專注於人情禮節，並學習講出自己感受。
情緒方面	鬧情緒時，喜歡躲在山洞中，用理性想通問題，不喜歡太早向人傾訴。	鬧情緒時，猶如壓力煲，不吐不快，向人傾訴就等於有人分擔問題。
	男性之生理結構使他的情緒比較平穩，但失去控制後就難平復，因此太太要細心協助疏導	女性由於週期荷爾蒙影響使她敏感及情緒化，易受環境及人的影響，而安全感是女性情緒上的一種強烈需要，在不安時需得到安慰
感情的需要	愛意是以物質及行動表達，注重身體的享受，視「性」為愛的表達，透過「性」去愛，勝過用說話表達愛	著重內心的感受，需要言語所表達之愛意，才有被「愛」的感覺
	男性專注四方面：妻子、家庭、事業、理想與娛樂，需要個人空間	專注家庭，全心全意照顧家人
	難於表達感覺，除談及喜好外，不喜長篇大論，沒耐性聽瑣碎細節	善於表達情感及描述細節，描述事情時喜歡重溫當中的感受
	行動派，著重征服感及成就感，介懷妻子低估他的能力	比較被動，渴望被保護及關懷
人際關係	較關注事物，不善於關心別人	將關注放在人際關係上，容易因人際問題而不開心
	為了資訊交流及判斷自己地位	為了情感互動及人際間更多的親密
	藉談話進行對立競爭及展示才能	藉談話創造人際情感
	憂慮自己地位	憂慮人際距離

有沒有你認同的地方？



先天和後天因素



先天因素

左右腦發育
身體發展
荷爾蒙



後天因素

原生家庭
社會期望
個人成長

原生家庭

你有什麼你喜歡的性格是家庭培養出來的？

你有什麼你不喜歡的性格是家庭培養出來的？

你對對方/孩子有那些要求/期望是與你的家庭有關？



社會期望



男士

強壯、保護
經濟支柱
一家之主
男兒有淚不輕彈

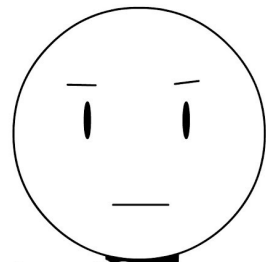


女士


相夫教子
入得廚房、出得廳堂
溫柔、體貼
照顧家庭

03

先了解自己
再出發



認識你自己



短片分享：
你是那一種父母

[https://youtu.be/vsiVJ
CldhAM](https://youtu.be/vsiVJCldhAM)

請選擇5個你認為最重要的價值觀

價值觀清單

愛

成就

興奮

藝術

社群

快樂

安全感

有意義的工作

幫助他人

選擇

自由

親密關係

成功

冒險

獨立

權力

發揮全部潛力

智慧

信仰

改變

仁慈

誠信

平衡

微笑

影響他人

憐憫心

金錢

自然

分享

能力

喜悅

有效率

成長

冒險

和平

傑出

傳統

家人

服務他人

領導他人

獨處

時間

誠實

知識

被認同

貢獻

啟發

愉悅

健康

學習

樂趣

熱情

舒適

信任

秩序

名留青史

自尊

教導

穩定

專業能力

旅行

連結

休閒娛樂

創造改變

有競爭力

擁有財務保障

果決

友誼

正直

有創意

歸屬感

進步

關係

才智

承擔風險

DISC人格特質分析



04

和而不同 求同存異

找出一同努力的方法



The image features a light beige background with a subtle, repeating pattern of small, stylized floral and star motifs. In the corners, there are larger, more detailed decorative elements: a green leafy branch with red berries in the top-left, a green leafy branch with red and green berries in the top-right, a green leafy branch with yellow stars in the bottom-left, and a green leafy branch with yellow stars in the bottom-right.

心態比技巧重要!

停一停， 諗一諗

學習代入伴侶的世界

停一停



諗一諗

理解伴侶

思考一下各自成長背景

要「彼此」專重，不是單方面
努力就足夠

主動思考並「講出」對孩子成
長的想法（不要估估下或以為
自己知道）



孩子是自己的

父母才是孩子主要的管教者

責任、界線要清晰

理解另一半的難處



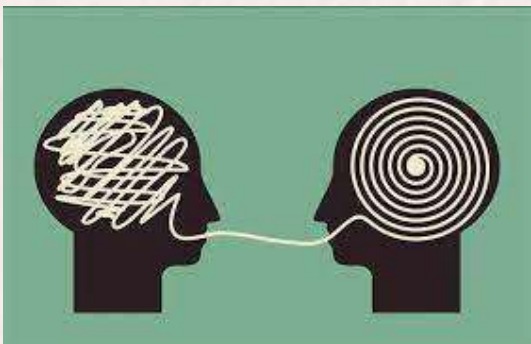
抓穩大方向

只要不違反大原則，對於細節做法不妨就睜一隻眼、閉一隻眼。(例如：食甜品)

先在你可控制的範圍中建立規則

「一次、兩次」並不會造成長遠影響





理性思考

權力鬥爭

為的是孩子成長、不是戰鬥的勝利

「對與錯」的框框

4個技巧



以身作則



直接給予建設性意見



先讚賞後討論



建立、維繫親密關係

直接提出可行方法

人如只一直被否定，只會令情緒受影響，未必能吸收意見

直接給予可行做法（e.g.直接講述或表現如何應付小朋友的要求，以身作則）

再給予鼓勵和安慰





短片分享：

「我」信息的運用

<https://youtu.be/QVuMTwQL7p4>



以身作則

提出教養要求時，先想自己是否能做到

用親身示範讓伴侶學習和了解您的想法

「想人達到你的標準，請先自己用這套標準」



先稱讚後討論

稱讚伴侶的努力，讓他們知道你們的感恩

避免在當場直斥伴侶不是（我咁辛苦照顧個女，你剩係識鬧我？ / 影響孩子）

如有需要，可以找中間人協助(e.g. 姐姐，舅父，叔叔)



**要搵缺點好易，
可否試下搵優點？**

建立和維繫親密關係

不要把所有心機放在孩子上

二人世界的時間

學習欣賞伴侶的好

表達愛的語言

關係有效建立，溝通協調更事半功倍





肯定的言詞



服務的行動



接受禮物

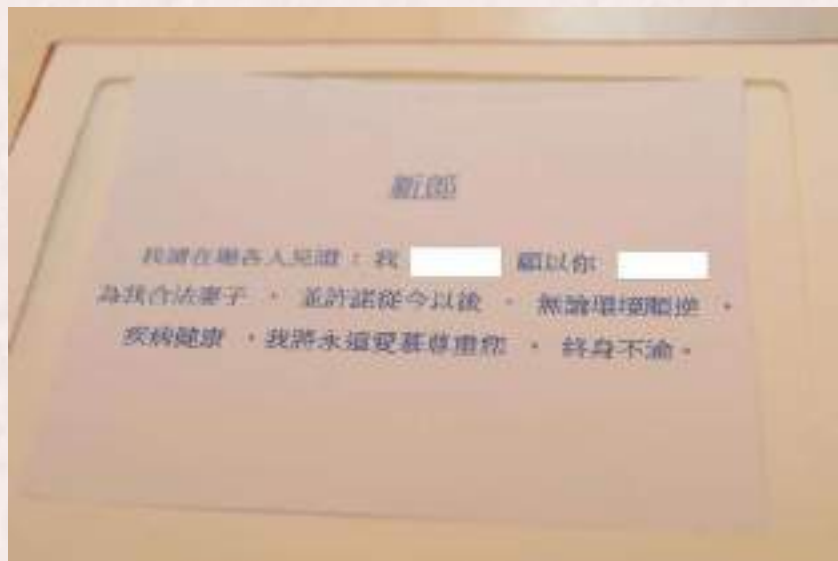


精心的時刻

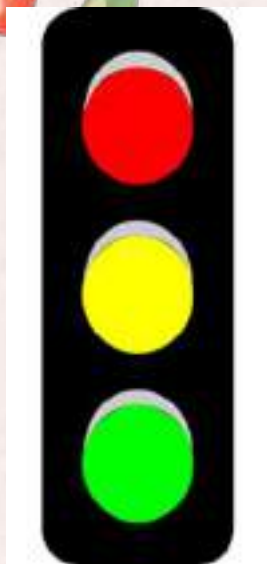


身體的接觸

你們不只是孩子的父母
也是夫妻！



學習冷靜的技巧：情緒紅綠燈



紅燈：離開現場、分散注意力



黃燈：分析自己憤怒的原因

綠燈：跟伴侶/孩子討論事件



對孩子就如對伴侶一樣

愛與技巧
也同樣重要



權威式管教

着重子女「絕對服從」

令孩子在缺乏感情下的環境長大，情緒智商（EQ）會較差，容易對別人的反應有過激的回應



孩子不容易透露個人感受



放任式管教

在成年期前，孩子不懂得分辨是非對錯，反之以「慾望」、「感覺」為先

父母過份重視孩子的愛惡，令孩子難以學習社會的規範，容易造成社交或發展上的問題



孩子變得「不聽話」、事事挑戰權威(如:老師、父母)，父母要管教起來便會變得困難

部份父母會出現「假民主」的情況，令孩子情緒失控





軟硬兼施

「恩威並重」

「親密」

與孩子有親密的關係

「威嚴」

孩子服從父母的教導

建立親密感

向孩子表達愛意

稱讚孩子、鼓勵孩子

陪伴

身體接觸



「教導」孩子

清晰講解懲罰/生氣的原因(表達
個人感受/後果)

適當的懲罰

學懂拒絕要求

以身作則



“

我和太太／先生奉行「一嚴一鬆」，
角色分工清楚，這樣好嗎？

”

不一致型管教

嚴的一方與子女的關係較疏離

鬆的一方與子女的關係較親密



夫妻容易造成「對立」的角色，令夫妻反目

孩子亦會利用你們之間的「不協調」，挑戰你們的管教（灰色地帶）



父親和母親都要學習並使用「恩威並重」的管教方式，令孩子：

- ♥ 感受到被愛
- ♥ 學習何謂「應該」、「不應該」
- ♥ 建立起好品格

謝謝大家!