



家福會  
HKFWS

以家為本 Family Matters

聖公會油塘基顯小學  
家長講座

「教出好脾氣的孩子」

社工李志雄

27-4-2024

3分 - 十分同意    2分 - 頗同意  
1分 - 小部分同意    0分 - 不同意

特點	
1. 有責任感	
2. 性格樂觀	
3. 情緒穩定	
4. 明白子女的需要	
5. 對子女的欣賞	



- ▶ 想--想：父母子女關係指數：  
1—10
- ▶ 若 $<5$ ，要注意

# 何謂「管教」？

- ▶ 最終目的是教導孩子自律,可獨立地規劃自己的生活,對自己的行為負責
- ▶ 由依賴父母的階段過渡至獨立生活的階段,自立成人。
- ▶ 協助子女學習和鞏固理想的行為;同時亦有助減少欠理想的行為出現?

# 「壞脾氣」？

- ▶ 頂嘴？
- ▶ 搞對抗？
- ▶ 粗言穢語？
- ▶ 打爛東西？打架？
- ▶ 「常板起塊面」？
- ▶ 意氣用事
- ▶ 冷嘲熱諷
- ▶ 心浮氣躁
- ▶ 吹毛求疵

# 「好脾氣」？

- ▶ 心平氣和
- ▶ 笑容滿面
- ▶ 善解人意
- ▶ 平易近人
- ▶ 通情達理
- ▶ 溫柔體貼
- ▶ 寬宏大量

# 父母的特性

- ▶ 父或母的個別性格與脾氣
  - ▶ 內向、外向
  - ▶ 開朗、封閉
  - ▶ 溫和、火爆
- ▶ 父母之間的關係及相處模式
  - ▶ 彼此尊重、有商有量
  - ▶ 各自為政、互相指罵

跟家人/孩子在衝突時，你傾向採  
那種方式？怎樣處理孩子的「壞脾  
氣呢？

- ▶ a. 鬥爭支配型.....鯊
- ▶ b. 逃避型.....龜
- ▶ c. 委屈型.....小熊
- ▶ d. 合作型.....貓頭鷹





## 處境一

### 「搞頂嘴」



- ▶ 星期六下午，阿仔 (小四) 在屋企大廳因用電腦打機，跟同學 online 對話，粗口連連。你(母親)從睡房出，目睹阿仔手舞足蹈。
- ▶ 你會怎處理？

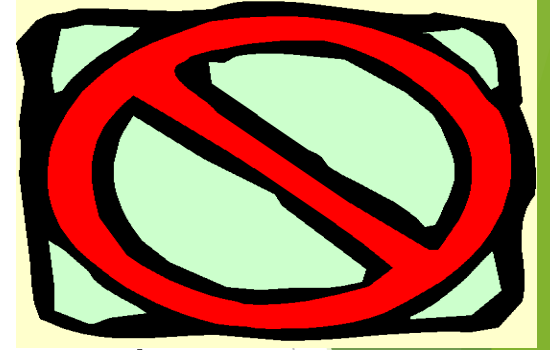
# 處境一 ---A



- ▶ 1. 向阿仔高聲地說：「喂，唔好講到咁難聽」阿仔好快頂你：「有幾難聽，阿爸同你嘈，都係差唔多！」阿仔繼續粗口連連。
- ▶ 母：「你不准再駁咀，你同我收聲...你係咪想我熄咗部機呀！」
- ▶ (阿仔可能因你的命令，氣憤地暫時收口，怕你再喝罵、繼而打；內心不服，累積怨氣，增加矛盾，維持對抗行為)

▶

## 處境一---B



- ▶ 你感到煩厭，但當聽唔到，不了了之，跟着你再回睡房午睡！（暫時逃避，舒服些，但你未能講出你的顧慮，阿仔未能學了解自己的行為！）

# 處境一---C



- ▶ 3. 母無佢符地說：「我真係怕  
咗你哋，好心你唔好再咁！」  
阿仔好快頂你：「有幾難聽，  
阿爸同你嘈，都係差唔  
多！」阿仔繼續粗口連連。
- ▶ (你唔想家嘈屋閉，暫時無叫停。)

# 處境一 ---D



- ▶ 目睹後，你行埋阿仔附近，叫阿仔五分鐘後停用電腦十五分鐘，有事跟他商量十分鐘。
- ▶ 停機後，心平氣和向仔說：「我頭先聽到你不斷打機跟同學講粗口，我好驚。我怕你係學校都係咁講！」
- ▶ 阿仔：「媽，我唔會係學校咁講，比人笑，比老師罰！」（了解阿仔的角度，不先入為主認為他壞了，說出父母的擔心）
- ▶ 母內裏仍感難睇難聽，不想自己的兒子是這樣！你會說明自己的原則，協議.....
- ▶ 用商量取代傷害，孩子才有機會成長！

# 孩子成長的過程

- ▶ 與父母之間的差距：  
生活態度、價值觀念、興趣
- ▶ 維護自己的良好形象和自尊

## 處境二

### 「擲筷子」



- ▶ 星期二晚上，阿仔(小五)跟你(母)在屋企飯廳吃晚上，阿仔突然將自己拿着的筷子擲在地上，始想哭泣，唔吃飯，好似又想擲東西。
- ▶ 你會怎處理？

# 處境一 ---A

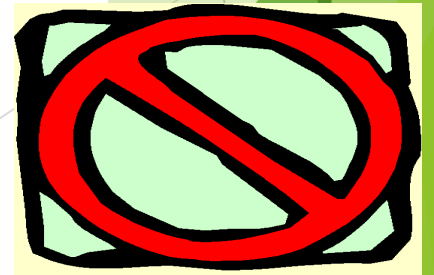
- ▶ 向阿仔大聲地說：「喂，你好啦。你又發咩大脾氣！執番對筷子，唔開心咪唔好食！」
- ▶ 阿仔不動，無聲抗議。
- ▶ 雖然阿仔無再擲嘢，但不拾起筷子。你強硬地說：「你咁唔聽講，我以後唔會再錫你！」
- ▶ 阿仔好快哭住頂你：「你唔係我阿媽！」
- ▶ (雖然你令他不敢擲其他東西，但阿仔因你的強硬，憤怒升級，開始說話暴力，對抗行為加劇)





# 處境一---B

- ▶ 你感到愕然，但不知所措，唔想鬧，唔明佢仲咩。同時，你回想阿仔間中擲嘢發洩。唔想煩，不了了之。繼續食飯！（暫時逃避，好似少煩惱，但阿仔未被關注，今次有情緒係咩事呢？）



# 處境一 ---C

- ▶ 你有些害怕地說：「你黐媽咪D咩？我真係怕咗你嘞，好心你唔好再咁！」
- ▶ 阿仔：「你唔係我阿媽，你好衰！」阿仔開始流淚，再想掙隻膠碗在地上。
- ▶ 你急忙應：「媽咪唔啱！」你執起筷子，安撫他吃飯。
- ▶ (你唔想阿仔唔開心，希望親子關係好，唔想丈夫回家怪你管唔住阿仔。)



# 處境一 ---D

- ▶ 你等咗十秒，見阿仔靜些，溫柔地問：「我覺得你好嬲、辛苦。你想唔想講比媽咪知發生咩事？如果你講，我會好想聽！」
- ▶ 阿仔哭着：「你好衰！昨日（班主任見家長）你點解要同老師咁講我！」
- ▶ （面對阿仔對自己的不滿，了解阿仔的角度，暫時不跟他計較「擲筷子」。



# 孩子自我

1. 面對壓力
  - ▶ 讀書壓力
2. 性格固執
3. 不善表達
4. 自尊感低
5. 發展性問題



## 處境三

### 「推數學功課」



- ▶ 星期六晚上，阿囡(小二)在屋企大廳將數學功課從枱推倒在地上，始哭，你(爸爸)看見，想訓示阿囡。妻子(母親)從廚房出，向你說：「比佢玩吓啦！」。
- ▶ 你會怎處理？

## 處境三 ---A

- ▶ 你向妻說：「你同我入廚房，我會攪掂！」
- ▶ 妻子擔心你會太嚴，提問：「你會做D咩？」
- ▶ 你感不被信任，好快頂撞：「你咩都就，唔怪得佢郁D就哭！」

▶

## 處境三 ---A

- ▶ 妻：「你嘍都唔准，嘍都唔信，只係信你自己 NO.1！」
- ▶ 你發火向阿囡說：「你阿媽平時點教你，教到你推功課落地」轉個身向妻說：「人做阿媽，你做阿媽，你都好失敗！」
- ▶ (你想女兒有毅力做事，同時希望妻子信任。妻子也是想女兒好，希望跟你合作。)

## 處境三---B

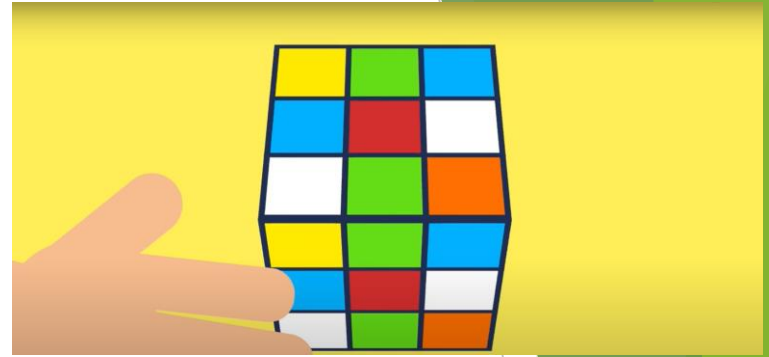
- ▶ 你感到又不被信任。輕輕應妻一句：「你鍾意啦！」跟着拿起手機入睡房！（暫時逃避，跟妻子少麻煩，但你心想好父親不是這樣的！）



## 處境三---C

- ▶ 你對阿囡說：「你阿媽話比你玩吓！」
- ▶ (你唔想頂撞妻子，家嘈屋閉，但仍感縱容咗阿囡D脾氣，所以暫時無叫停。)

## 處境三 ---D



- ▶ 你走近妻子附近，溫柔地回應妻：「我唔反對比佢玩，不過有D嘢先跟阿囡講清楚！你今次嘗試比我單獨同阿囡傾，我講大聲D，比你係廚房聽到，好唔好？」
- ▶ (你先向妻表示認同，但又表明自己對阿囡行為的關注，可令女兒知道爸媽都一齊管束她)

# 環境因素

▶ 「原生家庭」環境

▶ 父母關係不和



# 父母間(親密伴侶)的暴力 影響孩子



- ▶ 研究指出: 青少年目睹家庭暴力與青少年直接受虐的徵狀及反應很相似

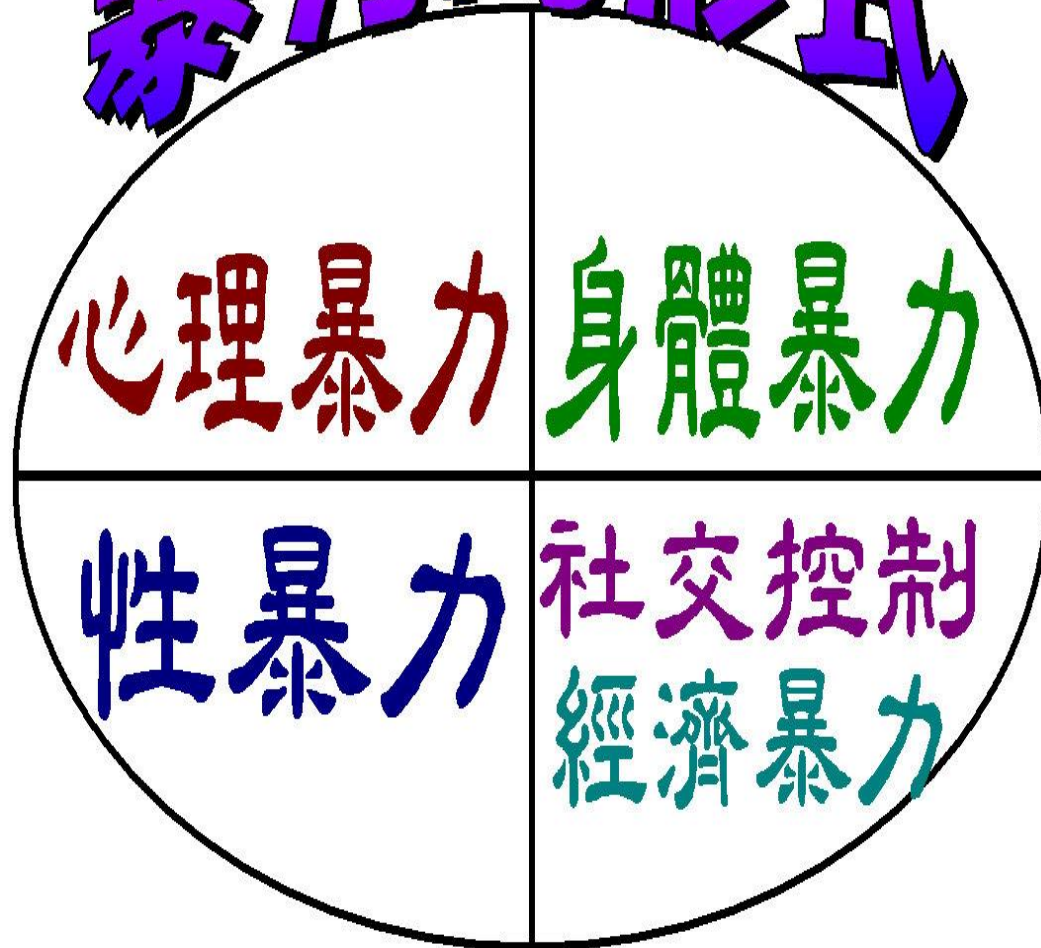
## 情緒/心理方面

- ▶ 恐懼(驚)、不安、迷惘、無助
- ▶ 抑鬱、自責、內咎
- ▶ 憤怒
- ▶ 自信心低落

## 家庭關係方面

- ▶ 對父母又愛又恨
- ▶ 暴力成為家庭模式
- ▶ 過早離開家庭

# 暴力的形式



▶ 香港親密伴侶暴力

▶ 新呈報案例：2023---**1937**宗

▶ 個案虐待種類：身體---**78.8%** ( 1528 )

精神---**7.9%** ( 153 )

多種(性)---**12.8 %** (248)



▶ 你的選擇可加劇  
父母間(親密伴侶)的暴  
力及家庭的**壓力**！  
適當地處理**脾氣**的重要

# #和諧家庭 致命傷

- ▶ ...只有我是對的,你是錯的
  - > > 贏咗場架,輸咗個家
  - > > 贏咗場架,無咗感情



# 原生家庭的力量

- ▶ 家長的正向情緒越多 >
  - ▶ 家長的情緒覺知越好 >
  - ▶ 家長的情緒處理能力越好 >
  - ▶ 主動性。積極性高 >
- ▶ 跟兒童越有溝通能力
  - ▶ 溝通動機。一起活動
  - ▶ 兒童表現。能力較高



# 正面情緒



- ▶ 留意子女的心底需要
- ▶ 幫他們做令自己愉快。健全的活動
- ▶ 如何減壓：打機減壓，可以嗎？

# 父母向孩子表達： 「接納孩子」

- ▶ 「我見到你為自己的失敗而難過，我也為你難過！」
- ▶ 「我見到你面紅耳熱，知道你好慟！」
- ▶ 「我認同你以非暴力的方法解決問題」
- ▶ 「給孩子申辯權利」
- ▶ 「適當處罰，把握尺度」



# #和諧家庭/伴侶 致命傷

- ▶ ....沒有衝突處理機制
- ▶ a. 鬥爭支配型.....鯊
- ▶ b. 逃避型.....龜
- ▶ c. 委屈型.....小熊
- ▶ d. 合作型（情理）.....貓頭鷹

全屋人都咁做，會怎樣？高衝突

# #換個角度再看看



www.alamy.com - BX9XN8

## 和平學坊

目的: 建立與伴侶非暴力的溝通方式

改善與伴侶關係

內容: 學習控制情緒

了解衝突(包括暴力)對婚姻及家庭的影響

以和平方法解決伴侶間的矛盾

節數: 4節 (每節1.5小時)

費用: 全免

報名: 自行申請 / 機構轉介

備註: 開組前需甄選方可入組



# 和平學坊—兒童課程

目的: 疏導孩子的負面情緒

提升在家庭衝突中的抗逆力及解決問題的能力

節數: 3 - 4節 (每節1-1.5小時)

形式: 遊戲、練習、分享

費用: 全免

報名: 自行申請 / 機構轉介

備註: 開組前需甄選方可入組

