

培您 疫境中抗逆錦囊

家長篇



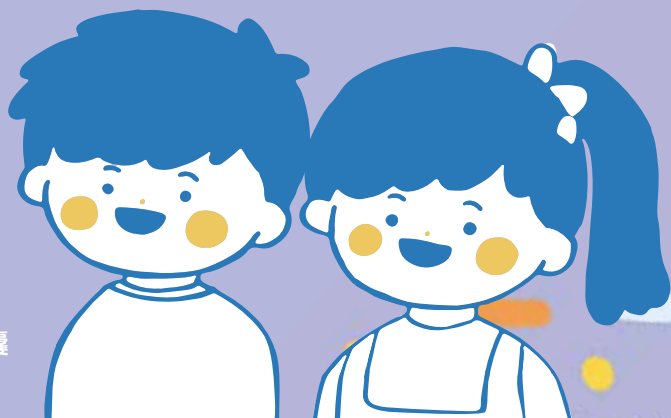
由去年起的社會事件到今年來勢洶洶的新型肺炎，對日常生活都帶來重大衝擊，在急速轉變的形勢下，種種情況令各方都要作出及時應變，成人與兒童均受到疫情及事件影響。

國際培幼會致力為兒童及青少年建構一個安全和健康的成長環境。我們製作了一套「疫」境中抗逆錦囊，希望可讓家長與老師齊心協作，為受影響的兒童提供更好的支援，陪伴兒童走過不一樣的時刻。

根據心理學家艾瑞克森的「心理社會發展論」，人的一生都會經歷八個發展衝突與危機。在心理社會發展歷程中，每個人都需要在不同時期學習適應面對不同的困難，化解不同的危機及逐漸進步改善，最後，完成整體的自我發展。

我們嘗試透過四個層次協助家長與幼兒期及兒童期的孩子過度這前所未有的情況。

Erikson, E. (1963). *Childhood and society*. Toronto, CA: George J. McLeod Limited.



1 發現期

家長可以從不同方面留意孩子的徵狀，如

身體：

咬手指、失眠、口乾、食慾不振、頭暈發熱、肚瀉、嘔吐或全身疼痛；但接受過身體檢查後，發現身體一切正常。



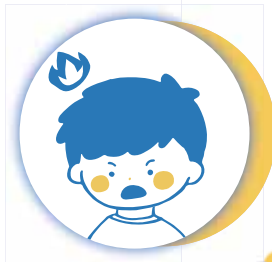
態度：

變得孤僻、注意力減弱、覺得自己沒用、不想上學、對任何事都提不起勁，無緣無故擔心、對喜愛的事情或玩耍突然失去興趣、感到無聊。



情緒：

容易哭泣、心情低落、有暴力傾向、脾氣轉差。



2 評估期

家長可以開放態度接納孩子的狀況，並嘗試透過問題形式去了解孩子的想法，例如：

例一

「停課了，你最想做甚麼？」

(3-5 歲)

例二

**「媽媽 / 爸爸察覺
你最近說話很少，有事發生嗎？」**

(3-9 歲)

例三

**「爸爸媽媽和你一齊畫畫，
各自畫一幅最深刻印象的情景吧！」**

(3-9 歲)

例四

**「最近，見你每次看電視新聞，
都會捉緊拳頭，眉頭深鎖，
你是否有些感受想表達？是甚麼？」**

(3-9 歲)



家長亦可以透過隨錦囊附送的「親子心情磁石貼」，觀察孩子的情緒變化，加以適切介入。

3 介入期

這時候，孩子最需要家長的關心，並消除他們的憂慮，所以家長要眼到、耳到、心到、口到和手到。



眼到

家長有沒有發現與孩子說話時，他們總會迴避眼神？孩子憤怒時的眼神很不友善，會令你感到不安？



家長與孩子說話時可以嘗試跪下或蹲下來，讓自己的視線水平和孩子一樣。眼神接觸一方面可以穩定孩子不安的情緒，另一方面也能讓孩子感到家長的關懷、尊重和信賴。



耳到

當孩子向你表達自己時，你有沒有放下手上的工作，坐下來認真聆聽他們的說話，讓孩子知道你很重視他們的分享？專心聆聽有助你聽到孩子說話的言外之意，溝通也會更深入、更豐富。

3 介入期

例一

你可以講多一點嗎？我想知多點。

例二

我聽出你想說的意思不單是這樣，你可以講清楚一點嗎？

例三

我留意到你說話時比平日急促，發生甚麼事？

例四

我想更了解多一些你剛才講的內容，你慢慢講，我認真聆聽中。



心到

無論是正面的情緒，例如反應興奮、愉快、充滿希望；或負面的情緒，例如不安、憤怒、擔憂和鬱悶，家長都該嘗試明白和接納孩子的感受。彼此的心越接近，能讓孩子感受到家長與他們並肩而行。



口到

柔和的語調能安頓人心，表達理解孩子的想法、感受和觀點是傳遞情感支持最重要而最簡單的方法。

3 介入期

例一

我會陪你渡過這段艱難的時間，你不是孤單一個的。

例三

我知道在現時的情況，你是會感到驚慌、憤怒或不安的！

例二

你可以自由地表達感受、訊息，我很願意聆聽。



手到

身體語言是一種很重要的溝通方式，它可以表達關心、體貼、理解、安慰和支持等情感。家長與孩子說話時可用雙手握著孩子的手，讓他們感到此時此刻的存在感；家長也可以用手搭著孩子的肩膀，使他們感到安全和溫暖。

4 支援期

在面對突如其來的事情如疫情或社會事件，家長都先要好好照顧自己的情緒，若你有任何需要，可參考附隨的社區情緒支援熱線，尋找合適的機構協助。





國際培幼會

CHILD
SAFEGUARDING
NET 守護兒童網

關於國際培幼會（香港）



國際培幼會創立於 1937 年，總部設於英國，是全球最主要的國際兒童慈善機構之一。「助養兒童發展計劃」為世界各地超過 120 萬名有需要的兒童及其家庭提供援助，主要集中在兒童健康、教育、環境及生計方面，持久長遠地改善孩子的生活質素。

近年正積極推動本地守護兒童的工作，以實證研究、本地伙伴項目、政策倡議、公眾教育等工作，提升兒童權利在社會各階層得到具體落實及尊重，預防他們受虐待及暴力傷害，讓兒童權益得到全方位保障。

如欲了解更多，可掃描 QR code 在網頁獲取更多資訊。



csnet.plan.org.hk



3405 5325 / 3405 5326



KeepChildrenSafe@plan.org.hk



鳴謝



朱嘉麗

註冊臨床心理學家 顧問言語治療師

為此「抗逆錦囊」提供專業意見