

目錄

| | |
|-----------------------------|----|
| 目錄 | 1 |
| 引言 | 5 |
| 全腦結構(介紹腦部結構和功能) | 7 |
| 塑造腦部要素 | 15 |
| 腦部結構對管教子女的啟示 | 18 |
| 管教子女篇(共十九個情境漫畫及解說) | 21 |
| 情境(一)： 撞到頭而放聲大哭的寶寶 | 22 |

| | |
|---------------------------------|----|
| 情境(二)： 幼兒在巴士鬧情緒 | 25 |
| 情境(三)： 幼兒留宿表姊家中半夜鬧情緒 | 29 |
| 情境(四)： 兒童在百貨公司因好奇引致的驚嚇 | 31 |
| 情境(五)： 兒童被小朋友欺負而感到受傷害 | 37 |
| 情境(六)： 升小一孩子不肯上學 | 41 |
| 情境(七)： 兒童在餐廳因碰跌侍應的餐具而尷尬哭鬧 .. | 43 |
| 情境(八)： 孩子因要溫習而發脾氣 | 47 |
| 情境(九)： 姊弟衝突 | 49 |

| | |
|------------------------|----|
| 情境(十)： | |
| 孩子在玩具店嚷著要買玩具 | 53 |
| 情境(十一)： | |
| 孩子只顧看電視而不理會父母的指令 | 57 |
| 情境(十二)： | |
| 孩子偷了他人的玩具 | 61 |
| 情境(十三)： | |
| 兄弟爭吵 | 63 |
| 情境(十四)： | |
| 自我控制力—玩電子遊戲 | 67 |
| 情境(十五)： | |
| 兒子要求更換電腦而大發雷霆 | 71 |
| 情境(十六)： | |
| 女兒網上購物與陌生人接觸 | 75 |
| 情境(十七)： | |
| 孩子不滿老師 | 79 |

| | |
|-----------------------|-----------|
| 情境(十八)： | |
| 考試前的焦慮 | 81 |
| 情境(十九)： | |
| 女兒交友的問題 | 83 |
| 情緒字彙匣子 | 86 |
| 情緒和需要的關係 | 87 |
| 總結 | 89 |
| 參考資料 | 91 |
| 鳴謝 | 92 |
| 家庭生活教育資料 | 93 |

引言

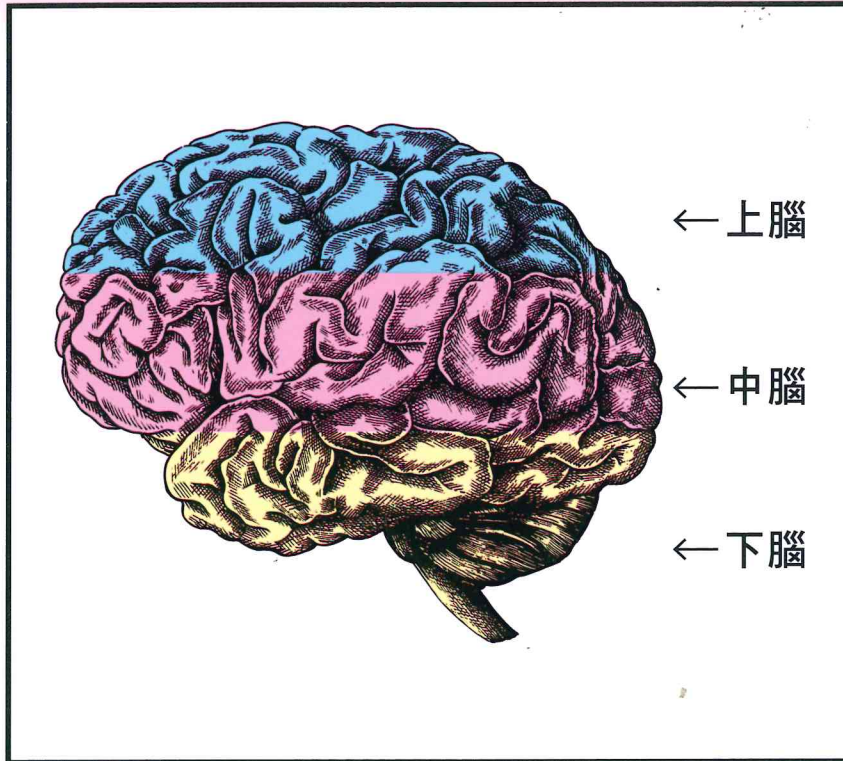
為人父母，在管教子女遇到挑戰和挫敗時，總會嘗試找出管教子女最有效的辦法，或從其他「成功父母」身上尋找肯定和取得他們的成功心得。當得到這些管教方法和技巧的時候，父母滿懷希望把方法應用在子女身上，可惜很多時候有以下這個感覺：「這個方法真係講就容易，用起上嚟就好困難。」

要知道，管教子女是人與人之間的一個親密互動過程，子女的每種行為表現也會觸動父母的情緒反應。然而，在親子情緒互動的過程之中，父母很容易因動怒而情緒失控，要把管教守則應用出來是一件非常高難度的挑戰。試想想，當你兩歲的女兒把一件朱古力蛋糕扔到牆壁上，同時你七歲的兒子又大聲投訴他的機械人玩具被妹妹拆掉，這時候你要優先處理的事情是什麼？有時候，父母不但未能即時平息風波，還會被自己的高漲情緒淹沒，大大削弱管教的效能，把情況弄得更糟。如何把育兒理論付諸實行呢？這就是現今父母所面對的最大挑戰。

「全腦教仔攻略」這本小冊子以介紹人的腦部結構和它不同部位的功能作開始，令讀者明白自己的情緒、邏輯思維、理性分析等是如何受腦部結構和功能所影響，從而帶出照顧者或家長們在管教孩子時也是如何受腦部不同部位的功能而影響。小冊子內容以漫畫形式，描述十九個家長們常遇到的管教情境，帶領家長們理解到自己和孩子的情緒如何同時受腦部功能所影響，提醒家長首先自己要保持用上腦部位去作冷靜、邏輯分析，進而與孩子的情感連繫，理解孩子的情緒需要，避免慣常用下腦部位容易激動、鬍怒、打罵等方法去管教孩子，因為雙方在互動過程的情感表達是互相影響的。冷靜的家長會令孩子的激動情緒也慢慢平復，隨之而來的管教才是最有效的。

小冊子引導父母在管教的關鍵時刻，如何作出合適而有效的管教選擇，透過親子的互動，達到增強父母與子女腦部連結的管教方法，除了增強管教效能，亦可以增強親子的感情聯繫，加強家長在育兒路上的滿足感。長遠來說，孩子也在你管教的過程中學會關注別人的感受以及靈活變通的手法處事，這對於他們成長後在解難或自己的育兒路上都可作參照。

全腦結構 (介紹腦部結構和功能)



(一)

腦部的結構最基本是由上腦和下腦兩個部分組成：

1. 上腦——包括左、右腦皮層區域：

這區域包括左腦、右腦、額葉和前額葉。大腦皮層的皺摺厚度，使人類發展高階的認知思維和創造能力等，亦是在人類進化過程中較遲出現的功能，使人類腦優勝於其他動物腦的地方。

2. 下腦——包括邊緣系統 (Limbic system)、小腦和腦幹：

邊緣系統包括處理和指揮反應強烈情緒的地方，主要是對恐懼和憤怒的情緒或刺激作出快速保護的反應 (fight or flight)。小腦則負責基本的維生功能，例如心跳、平衡和呼吸。腦幹負責把訊息傳達到身體各部份。

(二) 上、下腦的發展情況：

1. 上腦的發展情況：

上腦的發展是指語言、邏輯推理、創造力、想像力、抽象性思考、執行能力等。照顧者為兒童提供基本的教育環境便足夠促使上腦發展。

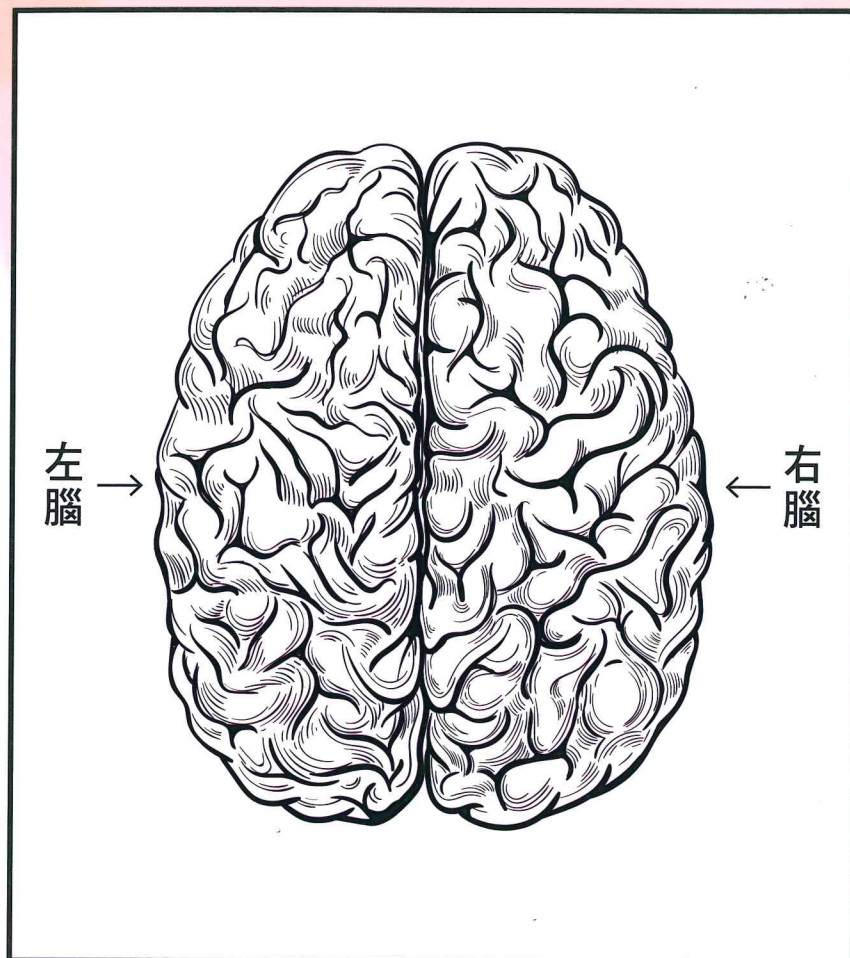
2. 下腦的發展情況——下腦主導的嬰幼兒階段：

嬰兒出生的時候，下腦的功能發育接近成熟，以使他們有生存功能。這個階段嬰幼兒的反應全是下腦區域主導，而照顧者的主要責任則是防止嬰幼兒受到過度的恐懼不安刺激，確保兒童有足夠溫飽，受到安全照顧。隨着嬰兒日漸成長，照顧者提供適當的環境以促進嬰幼兒的**上腦**功能展開。相反，若然嬰幼兒受到長期的不良照顧，例如受到過量恐懼刺激，或缺乏適當的情緒紓緩協助，情緒區域的反應過度劇烈，嬰幼兒若未能在舒適安全的環境中探索學習，會影響上腦功能的發育，損害長遠發展。

3. 上、下腦連結的重要性：

嬰兒時期，嬰幼兒對外界的刺激是原始性的反應，可能他們會害怕陌生人友善的接觸、陌生的環境、未嘗試過的食物等。但隨着上腦功能日漸發育，語言能力和記憶力漸強，他們會使用認知功能去協調情緒區域產生的恐懼和不安，以適應環境。

照顧者的主要責任是利用兒童上腦的功能，擴闊嘗試行為，以協調下腦的強烈情緒反應。當兒童上腦功能日漸成熟的時候，語言能力使他們對事物的理解更容易，觀察力和記憶能力加強以調節情緒反應；例如一歲嬰兒看見陌生的鄰居叔叔，會大哭起來，因他未能分辨叔叔是否良善和可接近的。但隨着照顧者的解釋和示範，三歲時，兒童已可以和鄰居叔叔有說有笑。這是他們上腦主宰的認知功能發展，使他們明白叔叔是友善和安全的。這是上腦調節下腦情緒反應的例子。



(三) 上腦功能分工—— 左、右腦半球的功能及 主導情況：

腦部結構又可從另一個角度去理解，它分為左、右大腦半球，那是掌管人類的各種認知功能的區域：

1. 左大腦半球的功能：

包括邏輯推理、排列次序、語言文字處理和直線思維邏輯分析。若個人**被左腦主導**，他看事物和與人溝通時較着重語言文字的意義、邏輯分析和推理，並習慣舉例以支持其論據。

2. 右大腦半球的功能：

包括集中非語言接收、整體性感覺、符號影像、表情、眼神、語調、姿態的整體性接收，並著重情緒、觀感及個人記憶（產生下意識（gut feeling）的感覺和感同身受的感覺。若個人**被右腦主導**，他便容易吸收到整體環境氣氛，對別人的面部表情、語調的感受也較敏感。

右腦主導的嬰幼兒階段：

由於嬰幼兒的左腦還未發展，所以他們這階段是右腦主導的。若照顧者只用理性說話和嬰幼兒說道理，相信大家也知道並沒有可能。若照顧者只用理性說話去安慰嬰幼兒，亦是徒勞無功的。相反，若照顧者用一些輕柔語調和身體接觸的安慰，卻可以把情緒不安的嬰兒平復下來。

在Still Face Experiment by Dr Edward Tronick的實驗例子中，我們可以見到一個九個月大的嬰兒能夠感受到照顧者的情緒微妙變化而產生情緒反應。實驗開始時，嬰兒正和面帶笑容、反應積極和投入的媽媽有趣地互動和溝通。但媽媽突然把面一轉，變成一個木無表情的樣子，嬰兒的右腦察覺變化，頓時會感到奇怪，但仍嘗試用眼神、笑臉、動作聯繫媽媽，經多次失敗後，看見媽媽的樣子沒有回復之前的笑臉，嬰兒便驚惶失措，大哭起來。

(四)

右、左腦連結過程與重要性：

嬰幼兒階段是右腦主導的行為模式，照顧者除了協助兒童發展左腦功能，提高語言分析能力和表達，還需要協助兒童使用左腦理解右腦接收的訊號，作出整體的分析和協調。照顧者的責任是一方面以同理心（empathy）去理解兒童的情緒需要，另一外面亦要開發他們的左腦功能。長遠發展而言，是希望兒童能夠強化左右腦之間的連接，用左腦的分析功能去理解右腦的情緒感受，同時亦增強右腦對影像、非語言經歷的理解，加強左右腦功能的發展和連接。



塑造腦部要素

1. 營養
2. 充足睡眠
3. 與照顧者的感情連結
4. 經驗塑造腦部結構：

初生嬰兒的腦部約有一千億至二千億的神經元，這些神經元細胞的多少和分布除了受先天因素決定，也受後天經歷的影響；例如一個運動員、音樂家、失明人士、和數學家的腦部神經元分布與活躍程度都會有分別。例如語言學家的左大腦半球會較為活躍和發達，而畫家的右大腦半球則較為活躍。

5. 「用進廢退」的神經元

嬰兒出生時大概有一千億至二千億神經元，但神經元之間的連結相當少。到大約兩歲的時候，幼兒的腦部建立約一千億個神經元之間的連結，神經網絡結構變得漸漸複雜。

腦部神經元發育和分布是基於「用進廢退」的原則，即是重複的經歷、外界刺激會強化及鞏固神經元的反應，因而形成一種「反應模式」，不斷重複經驗，神經元反應會逐漸強化成為「固定模式」。相反，如失去該種經驗或刺激，「反應模式」則變成「退化模式」。例如，體操運動員透過不斷重複練習，腦部對平衡和跳躍的動作輕而易舉做到，因為神經元反應已成自然化；但退役多年後，要再做回當年的動作去比賽，則是沒有可能的事，因腦部的運動神經元已退化，而反應也變成「退化模式」！

所以家長應該盡量多些進行有趣的親子活動，增加兒童的正面經驗，以加強他們的良好自我感覺。相反，父母應該盡早處理兒童長期的負面經驗（例如：被罰、被羞辱、被孤立），要盡量避免相同的負面刺激經驗出現，讓那些「負面神經元反應」漸漸成為退化模式。

6. 鏡子神經元

當我們的眼睛看到別人痛苦的表情，我們腦部相同的神經區域也會被觸動，產生類似的感

受。相反，若果我們看到一些開心幸福的事情，腦部也會產生一種歡欣的感覺，這是由於我們腦部有「鏡子神經元」，使人與人之間有同理心，可以感同身受。在管教立場而言，照顧者需要盡量讓兒童看見多些平靜的表情，兒童看見帶着笑臉的照顧者，他們會直接覺得自己是一個可愛的小朋友，內心也充滿歡欣。相反，若然經常看見一個皺眉頭，焦慮擔心的照顧者，兒童會直接感受到自己不被接納，內心也變得沈鬱起來。同一道理，照顧者要留意自己的面部表情和情緒狀態，因為會直接刺激兒童產生相同的反應。若照顧者希望幫助一個焦慮擔心的小朋友，只要常給他一個信心的笑臉，可令兒童的緊張情緒紓緩下來。



腦部結構對管教 子女的啟示

1. 安全的生活環境：

若使兒童可以在安全和足夠互動的環境下成長，照顧者需要提供足夠和專注的互動時間，讓兒童的腦部發育得以展開。因為在互動過程中，兒童接收大量語言和非語言的訊息，可以刺激他們的腦部發育。

2. 循序漸進：

兒童的腦部發育是有一定時間表的，照顧者提供足夠的培養之餘，亦需要明白兒童受腦部功能的限制，例如，一歲前的小朋友未能走路是眾所周知。四歲的小朋友未能夠明白為什麼哥哥不願意和他玩耍，很多家長也未必能夠明白兒童受制於未能理解其他人的需要，因為四歲兒童還處於“自我中心”的階段，不明白別人的想法也是可以理解的。強迫或期望兒童作超乎他們能力範圍的事情（例如：一定要他讓玩具、食物給弟妹），可能會帶來相反效果。

3. 留意子女的情緒狀況：

家長重視親子之間的情感聯繫，有助紓緩在管教過程中無可避免的親子衝突。家長需要了解兒童在情緒不安的情況下，對管教訊息接收會大大削弱，所以，家長需要確保兒童情緒處於平靜的時候，才輸出教育重點，會大大提升管教效能，減少大家感情受傷。

4. 家長在管教時的情緒狀態：

兒童接受管教訊息往往會被照顧者的情緒狀態、面部表情和語調所影響。因為非語言訊息的接收比語言訊息接收更直接和容易，所以，若家長需要進行左腦教育（即是：理性分析，因果關係，優先次序分析、灌輸知識等），先要察覺自己是否也在左腦狀態！若自己的情緒高漲和情緒激動，兒童直接收到的是情緒訊息（因有鏡子神經元），這樣會觸發兒童恐懼和自我保護的還擊，而面對兒童的“不合作”和“敵對”態度，家長的情緒亦會進一步被激發（因家長亦有鏡子神經元），因而形成親子之間衝突的惡性循環。

5. 家長的成長：

育兒路上，家長不單是輸出者，亦是接收者。家長的腦部因受不斷的刺激而產生成長變化（用進廢退原則），家長可抱着開放和好奇心，使親子共同成長學習。



管教子女篇

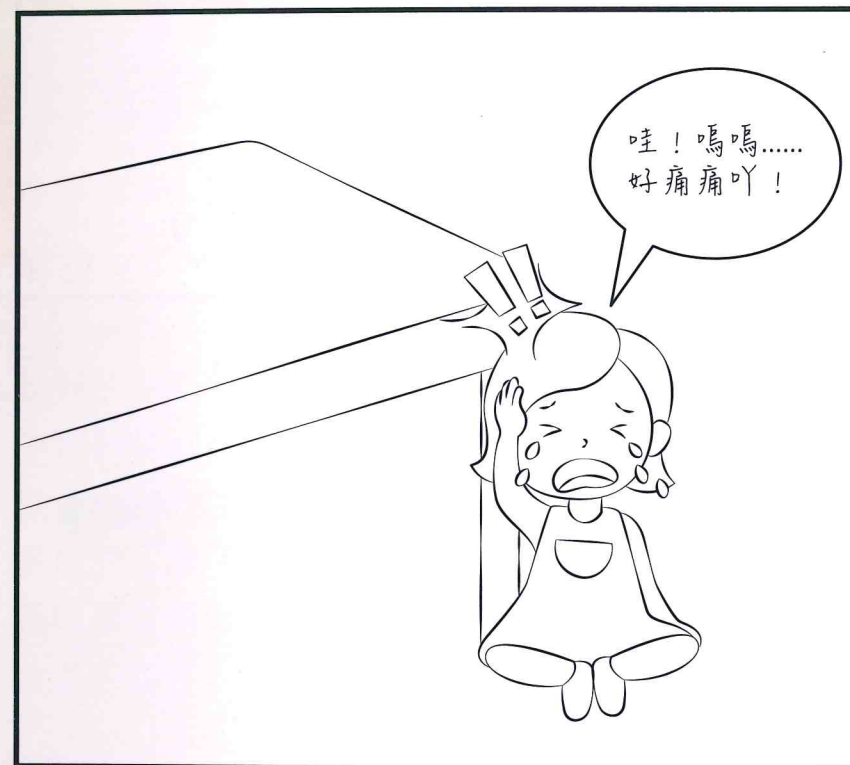
共十九個
情境漫畫及解說



情境(一)

撞到頭而 放聲大哭的寶寶

歲半孩子玩耍時，不慎將頭撞到桌角，坐在地上放聲大哭





解說：

家長/照顧者可以鎮定地把孩子抱在懷裡，並以輕聲的語氣告訴他，他是安全的，使他在你的鎮定中也感染到一份安全，減少驚慌的感覺。讓孩子從家長/照顧者的「確認」語言中感受到自己的痛是被明白的，親子間是有情感上的連繫。然後共同找出預防事件再發生的方法。（例如：「下次點樣先唔會撞到頭仔？」）

情境 (二)

幼兒在巴士鬧情緒

爸爸與三歲女兒看醫生後乘搭巴士回家，女兒要求到巴士上層看風景。爸爸覺得很快要下車，於是拒絕女兒要求，女兒因而大哭起來發脾氣。





爸爸先慢呼一口氣，再深吸一口氣調節自己情緒；明白首要是調節女兒的情緒，因她現在沒有能力理解和修正自己沒有禮貌的行為。爸爸使用速度較慢的語調來調節女兒剛才激動的情緒，亦問一些較有趣的問題使女兒的大腦開始活躍過來，使女兒忘記“扭計唔高興”。

解說：

當成年人感到煩悶的時候，會找一些娛樂給自己，以調節自己的情緒狀況，但年幼的兒童感到沉悶和煩躁的時候，卻未能懂得表達自己的需要和感受，因而在行為上表現不合作或有時會有哭鬧和發脾氣的表現。年幼兒童的情緒調節主要是靠家長/照顧者的觀察和協助，例如兒童過度興奮時，他們需要家長/照顧者安撫，協助他們回復舒適區域。

在此狀況下，家長/照顧者亦可以提供一些有趣的刺激（例如：扮鬼臉、唱兒歌或給予少量零食……等），讓兒童回復到舒適區域。在兒童情緒過度強烈的時候，大腦皮層的功能未能夠充分發揮，接收家長/照顧者的教育訊息亦較弱，這時，家長/照顧者的首要任務是協助兒童調節情緒，減少兒童在不舒適區域逗留的時間（防止情緒主導的腦過度受刺激而變成活躍模式）。

情境 (三)

幼兒留宿表姊家中 半夜鬧情緒

長假期的一天，三歲的表妹來到表姊家中玩樂，高興得不亦樂乎，並要求留宿一宵。半夜表妹醒來，表示非常掛念爸媽，嚷著要立即回家，情緒漸變失控。姨媽姨丈嘗試安撫她的情緒，但表妹繼續放聲哭叫，不肯入睡，與爸媽通電話更推高她激動的情緒。



解說：

對年幼的表妹來說，建立情感連接及確認她的感受是十分重要。接納她的感受及嘗試理解她想表達的意思和心情，讓她知道她的需要及感受已得到明白和接受。

對三歲孩子來說，半夜在陌生地方是觸動了她驚慌的情緒，這是下層腦位置，要連結她的上下層腦是不容易的。照顧者可嘗試與她談談一些愉快的回憶、開心快樂的片段，及利用上腦的功能，理解半夜回家的環境限制，擴闊嘗試行為，以協調下腦的強烈情緒反應。

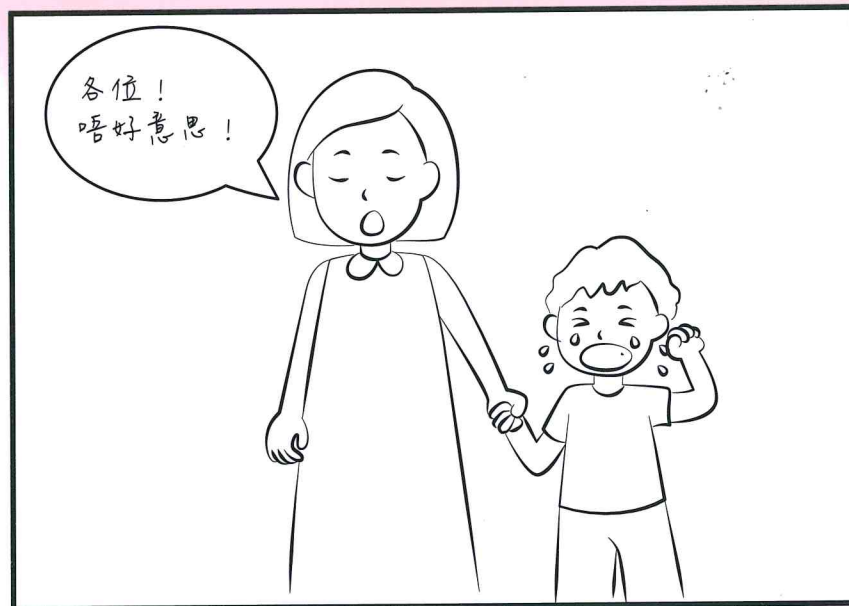
情境(四)

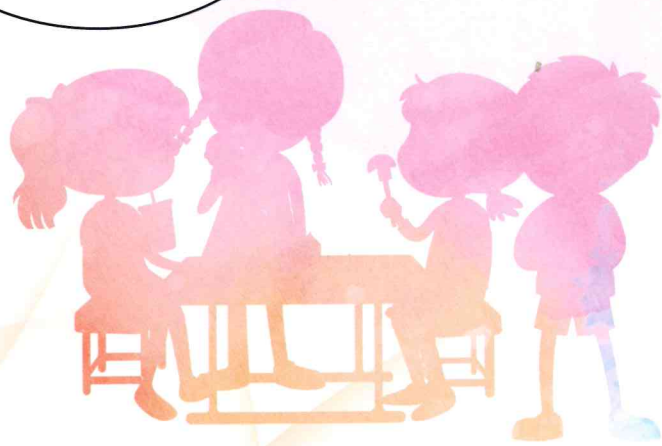
兒童在百貨公司 因好奇引致的驚嚇

夫婦帶同四歲兒子在百貨公司電器部選購焗爐，母親正聚精會神聆聽售貨員講解，父親正使用手機。四歲男童被榨汁機示範吸引，趁示範員不留意時，按動榨汁機，令果汁四濺，示範員和其他顧客大驚，男童也大哭起來！被爸爸責備後，兒子的驚嚇情緒被進一步推高！



母親知道再逗留在現場，情況會進一步混亂，於是她向眾人道歉後，帶同情緒失控的兒子離開現場。母親首要任務是安撫受驚嚇的兒子。





解說：

家長/照顧者用平靜和中立的說話態度，避免孩子感到被責罵而抗拒教導，（家長/照顧者使用溫柔的語氣調節自己情緒）帶領孩子重組使他驚慌的原因，增強兒童用大腦皮層的邏輯思維連結下腦的情緒反應區域；然後家長/照顧者重新指引兒童的行為，作出一個上、下腦的連結，並作行為上的指引。要教導孩子理解自己的行為最理想的方法，是由他們親身敘述事件發生的原因，自己的行為會帶來什麼不良結果，以整合他們上腦和下腦的連結，從而令他們對事件更加有一個深刻的反省。家長/照顧者在這時要保持平靜，協助兒童敘述事件，重組過程令他們知道自己的行為和結果的關係，使他們印象更深刻。

情境(五)

兒童被小朋友欺負而感到受傷害

有一天，六歲的女兒在遊樂場玩時，被一名小朋友笑她動作笨拙，她即時不知所措，跑到媽媽身邊，把頭埋入媽媽懷中。





解說：

家長/照顧者抱著女兒再確認女兒被恥笑的感受，紓緩女兒被傷害的心情使母女情感進行連接。母親明白女兒當時被負責情緒的右腦主導，所以先向女兒耐心地傳達安慰，給予擁抱，試著引領兒童進行情感連結，這過程就是你的左腦與她的右腦連結，可有效幫助她把高漲的情緒降溫。當女兒的情緒穩定後，接著鼓勵她說出剛才發生的事件，女兒這時可以用語言有組織地表達事件，使她啟動了左腦。這時，女兒左右腦連結在一起運作，她便可冷靜地面對問題。接著你可以引導女兒表達她發脾氣背後的需要及正面地獲得需要的方法。



情境(六)

升小一孩子不肯上學

剛升讀小一的兒子連續幾天哭著向媽媽說不想上學，因為他掛念幼稚園的老師和同學，在小息的時候又沒有同學和他一起玩，所以他不喜歡小學。媽媽雖然擔心兒子逃避上學，但她並沒有強行拖著兒子上學去。



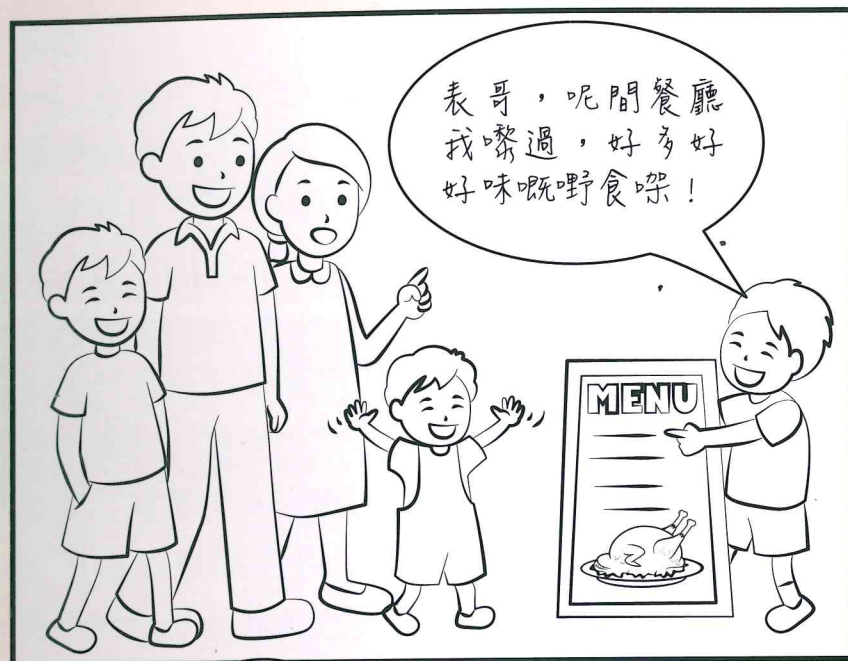
解說：

家長/照顧者認識到孩子剛升上小一，在轉換新環境時會有適應困難，甚至可能出現“分離焦慮症”。家長/照顧者首先要確認並接納孩子的情緒，並教導孩子接納自己的情緒。家長/照顧者接著是進行情感連結，傾聽孩子對過往幼稚園生活的懷念，以同理心明白孩子的感受及經歷。一般學生很快便過渡適應期，家長/照顧者可安排一些有趣的課後活動，以提升他們上學的動力。

情境 (七)

兒童在餐廳因碰跌侍應的餐具而尷尬哭鬧

星期六，父母帶同六歲的兒子與表哥一家到兒子十分喜歡的餐廳晚飯。兒子顯得雀躍非常，手舞足蹈地以「主人家」的身份為表哥表弟們引路，並介紹有關這間餐廳的食物和林林總總。兒子一時忘形，不小心與捧着餐具的侍應碰過正著，弄致餐具散落在地上，兒子頓時顯得不知所措並大哭起來，嚷着要立即回家，令父母和表哥一家都不知該如何處理。





解說：

六歲孩子此時最需要的，想必是家長/照顧者對自己的接納和了解，遇上叫人“難堪”的場面，兒童感到震驚、羞愧、又自責，一時間不知道如何反應，更不知道如何面對眾人的眼光，這時選擇暫時離開現場也是可以理解呢！家長/照顧者要應付身邊各人的意見和眼光的同時，要留點空間給自己和孩子，確實不容易。家長/照顧者可引領兒童以第三者角度了解事件，減輕罪疚感，不用急於接受或拒絕孩子嚷著離開的要求，找個可以與孩子傾談的空間，向孩子表達理解，與孩子建立情感上的連繫，令孩子重新得到安全感，調節紊亂的情緒，最後讓孩子選擇是否返回座位。



情境(八)

孩子因要溫習而發脾氣

七歲哥哥因為未做完功課而不能去玩耍，但卻見到妹妹可以跟玩伴玩，因而情緒失控、很不開心、發脾氣，還把鉛筆擲在地上，雙手抱在胸前，罷做功課。



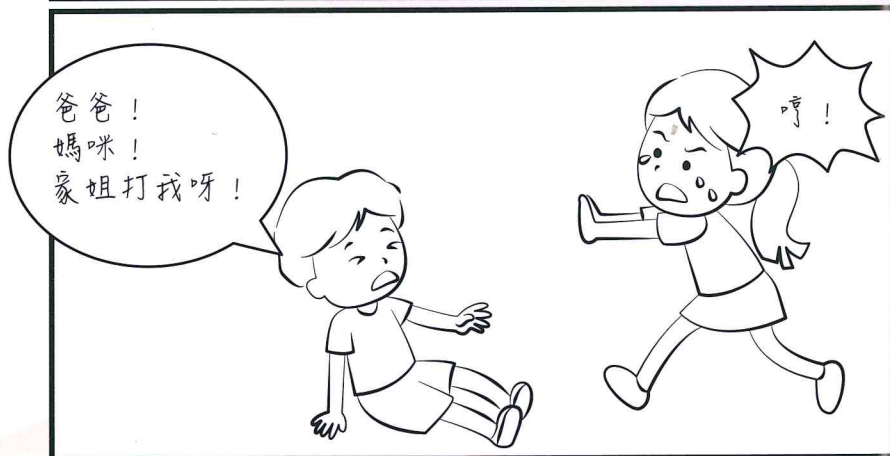
解說：

家長/照顧者需先冷靜自己的情緒，確認兒子的感受及協助他自我瞭解情緒（運用左腦處理右腦的情緒）。

家長/照顧者可透過發問問題使兒子思考同理心、與他人互相尊重之道及情緒處理等課題（運用左腦），協助兒子深思自己在當刻的破壞性行為和所帶來之後果，並培養心智省察力。

情境(九) 姊弟衝突

七歲的姊姊正在做勞作功課，四歲的弟弟弄壞勞作。姊姊因而推跌弟弟，弟弟大哭起來，並向父母求助。





解說：

對於姊姊的行為，家長/照顧者應明白這是她表達情緒的方式。在這情境中，家長/照顧者一方面要安撫弟弟的痛，另一方面表示理解姊姊憤怒和不開心的感受，並引導她用正面的方法表達不滿的情緒及需要，家長/照顧者教導弟弟有同理心。兄弟姊妹相處難免會有爭執，若情況並不嚴重，家長/照顧者並不需介入，讓他們自行解決也是一個學習與人相處技巧的課題。



情境(十)

孩子在玩具店 嚷著要買玩具

八歲兒子在玩具店內看到喜愛的玩具模型，嚷著要買該玩具，令爸爸感到很尷尬。





解說：

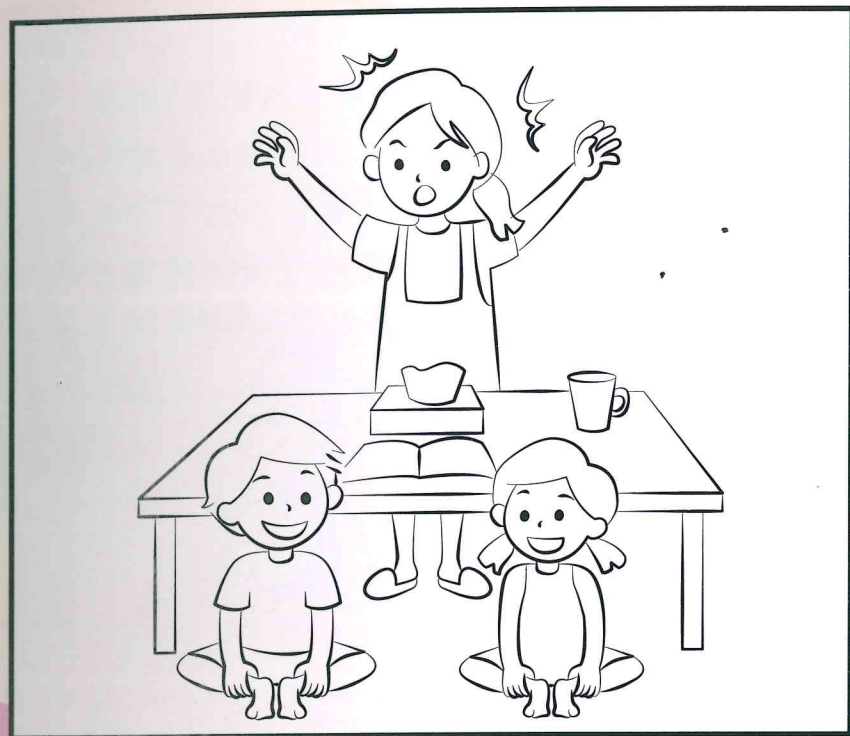
當兒子在當刻的要求未能獲得滿足，家長/照顧者可先幫助兒子學習處理及面對失望的情緒（運用**左腦處理右腦的情緒**），以培養兒子情緒控制的能力。家長/照顧者平時要**以身作則**，逛街不一定要購物。



情境 (十一)

孩子只顧看電視而 不理會父母的指令

九歲的哥哥和八歲的妹妹正在看電視，媽媽叫他們幫忙清理餐枱上的物件，準備擺放餸菜作晚餐。媽媽重覆叫了幾次，兄妹因為太專心看電視而沒有回應，媽媽開始有點氣憤。





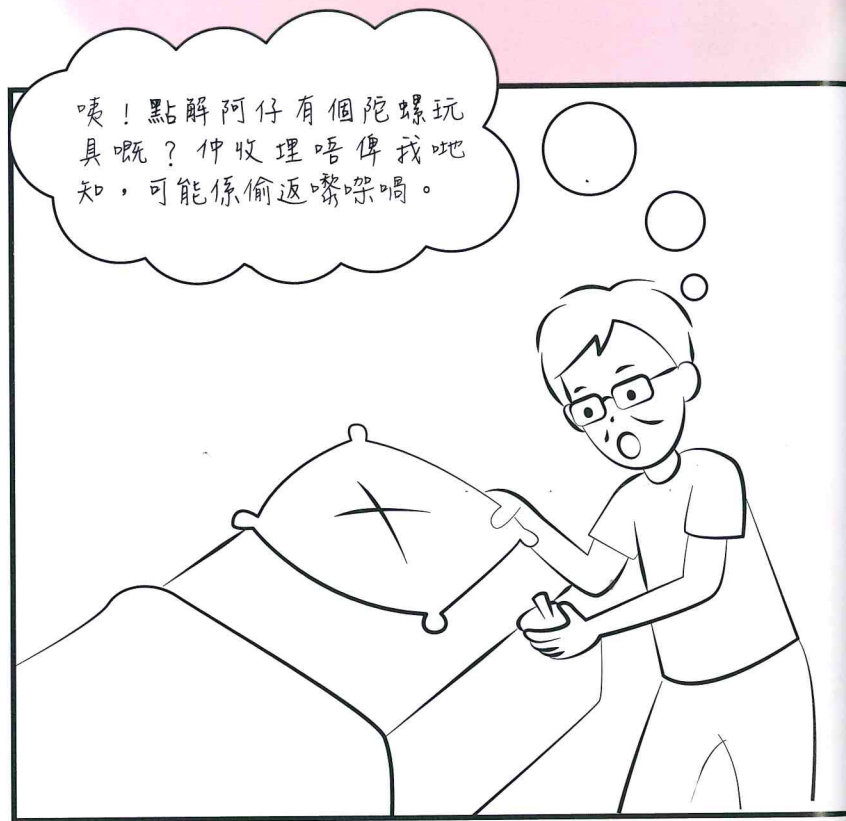
解說：

家長/照顧者沒有即時關掉電視機，她明白當孩子在玩樂或專心看電視時，常會“忘形”的。她事後開了一次家庭會議，與孩子訂明容許睇電視的時間及需要孩子幫忙的時間（當值時間表），訓練孩子自律。家長/照顧者管教應是用左腦，建立家庭責任的概念用“家庭值日生”去強化責任，讓兒童更易掌握。

情境(十二)

孩子偷了他人的玩具

爸爸在十歲兒子睡床上發現到一件懷疑是偷來的陀螺玩具。



如果你心愛嘅嘢俾人擺咗，你會點呀？

我哋一齊諗吓有咩獎勵方法，等你可以賺到一個陀螺啦！另外，我陪你一齊親手將呢個陀螺歸還俾咁主，好唔好？

我諗所有男仔都鍾意陀螺玩具㗎啦！但係你知唔知道意擺走人哋嘅嘢，對方會有咩感受？

解說：

家長/照顧者不即時審問，以免兒子有戒心而說謊。他以同理心引導兒子說出事實，並接納兒子想擁有該件玩具的慾望。待兒子坦白承認後，家長/照顧者用“鍾意陀螺玩具”引導兒子明白自己的行為對其他人的影響。家長/照顧者與兒子一起商討解決方法後，再共同制定獎勵計劃鼓勵兒子以「好行為」來獲取獎勵。

情境 (十三) 兄弟爭吵

父親晚上放工回家，饑餓的他開門見到家中非常雜亂，十一歲孿生兄弟正在玩電腦和看電視，父親見兩人仍身穿校服又未完成功課，母親在廚房忙碌準備晚飯，於是著他們關掉電視，立即做功課，兩兄弟態度甚差，更借故把不滿發洩在對方身上，互相推撞吵架，令父親無名火起。





解說：

身體的狀況容易影響個人情緒，例如，當受饑餓、疲累、生病等因素影響時，容易受情緒主導，難以進入理性思考模式，更可能把問題放大。家長/照顧者應先注意自己的情緒，留意及解決個人及身體上的需要。管教子女很費心神，要有心有力才可事半功倍！

子女間的衝突有時是互相協調的學習過程，家長/照顧者不一定要太快成為判官。家長/照顧者可先表明立場和可能後果，使孩子先冷靜下來，讓他們嘗試自行解決。事後可以單獨面談的方式和孩子作跟進。



情境(十四)

自我控制力—— 玩電子遊戲

媽媽與13歲的兒子已溫習到晚上，便叮囑兒子入房睡覺，應付明天的考試。



媽媽進入兒子房間打算提醒兒子把計數機放進書包時，發現兒子正在玩手機遊戲，兒子被母親發現他在玩手機遊戲而還未睡覺，也表現慌張！





解說：

1. 兒子當晚的行為確實令家長/照顧者感到失望。家長/照顧者要即時以左腦分析利弊，知道當時並非教訓兒子的最好時間，因為兒子明早要考試，而且兩人也疲倦，這不是最好的管教狀態，雙方會容易被情緒（憤怒，恐慌）帶領而產生負面影響。家長/照顧者知道要培養兒子擁有成熟的自控能力還有一段時間，當中的過程難免會出現不理想情況，她把這次情況看成一個學習的機會。待大家心情和時間地點配合的時候，才把這件事和兒子討論，確保大家關係不會因為管教而有所損傷，當下最優先的是確保兒子有足夠的睡眠以應付明天的考試。
2. 青少年腦部發育：
青少年在發育過程中，腦部急速發展，神經元數目增多，但腦部各連接功能卻未成熟，因而影響自我控制及執行能力，時間觀念有倒退現象。近年研究顯示，人類的腦部發育完全成熟要待25歲以後。

情境(十五)

兒子要求更換電腦 而大發雷霆

十三歲兒子要求更換電腦，媽媽表示電腦仍可用，要遲些才有錢買，她更指兒子終日上網是玩遊戲，並非學習。兒子大發雷霆推倒家中物件，並和媽媽對罵……。





解說：

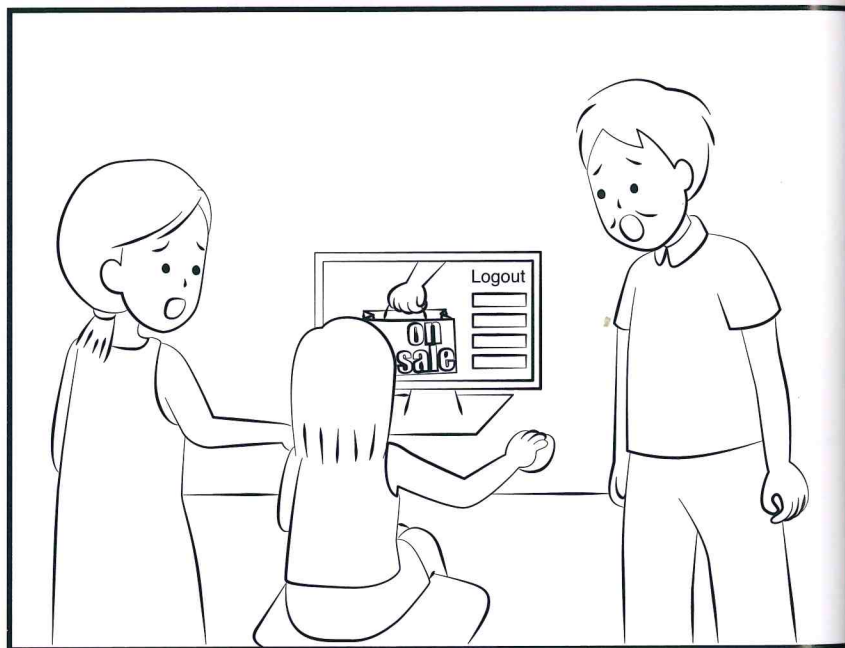
家長/照顧者面對著不同的生活及經濟壓力，孩子卻不理解和體諒，真是感到沮喪和憤怒。但當自己的情緒受到牽制時，大腦當下難以進行理性思考，這絕對不是良好的管教時機，亦暫不宜在雙方情緒爆發時討論及解決問題。在大家心平氣和時，可嘗試了解孩子的需要及想法，確認他的需要。當左腦再次活躍時，更有利於找到具創意的解決方案。



情境(十六)

女兒網上購物與陌生人接觸

父母發現十四歲女兒，開了網上平台的account，使用網上平台購物，甚至會在地鐵站與陌生人交收，父母擔心她與陌生人接觸和有機會受騙。女兒還花很多時間上網去搜羅各式各樣小巧物品，致經常深夜都不睡覺而影響學習。



吓？阿女原來已經試過
喺地鐵站同陌生人交收
物件？仲有咩係我唔知
㗎？

新蒲崗？見咩人？
咁夜？咩耳環？

媽咪，我可唔
可以今晚十點
去一去新蒲崗
交收對耳環？

網購，超乎，自己交收平五蚊，
好抵。放心，信得過嘅，上次已
經試過喺地鐵站交收啦！



解說：

家長/照顧者認為應以學業為重，對網上平台十分反感，對於女兒會與陌生人接觸，非常擔心，生怕她會受不必要的傷害，他們均認為必須處理。

家長/照顧者面對新一代的玩意，難免產生抗拒的情緒反應。父母在調整不安的情緒後，要帶領子女成長，自己亦需作出開放態度，接受新事物。當掌握足夠資料後，才可教導子女。例如跟女兒商討在各種不同情況下，應如何處理及防止可能發生的風險。



情境(十七)

孩子不滿老師

十五歲男生向媽媽投訴中文老師，並對老師的資歷作出質疑，認為老師不配教導他們。



聽阿仔咁講，個老師好唔掂啎！

如果你係老師，你會點做呀？咁其他同學點睇吓？你覺得等我同老師傾吓，抑或你哋向老師反映意見，邊樣好啲？

要平和兼理性，令佢覺得我明百佢「好忤憎」。控制自己唔心急俾意見。

阿媽明百我點解咁勞氣同「忤憎」。

解說：

家長/照顧者觀察到孩子很「忤憎」，先讓他說出不滿，然後運用接納情緒的方法，肯定孩子對中文成績及快將舉行的公開考試的緊張程度，並引導他從多角度去分析和尋求可行的解決方法。強調積極面對而不是採取放棄態度。

青春期子女的情緒反應，一般是較強烈的，對於「公平」亦較敏感，家長可以幫他從別人的立場出發，協助他們分析和反思，長遠可強化自我調節情緒的能力。

情境(十八)

考試前的焦慮

性格內向的十六歲女兒向母親訴說自己最擔心的英語會話考試即將來臨，因為上次表現失準，信心盡失，她形容是如「死期」的來臨，並已持續多晚失眠及發惡夢。



解說：

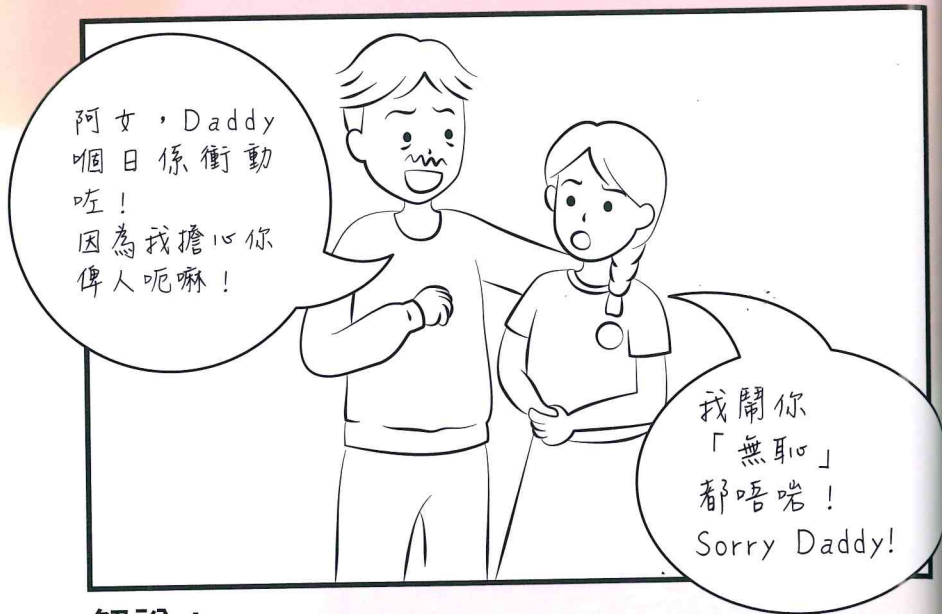
面對容易焦慮的子女，家長要避免指責，並要幫助子女克服這焦慮，才可讓子女發揮潛能。家長可以先確認子女有這明顯的焦慮感，與子女的情感連結，引導子女去回憶曾得過不俗的成績(協助子女找一個成功圖像，代替不快的經驗以克服恐懼)，然後協助他們將該等經驗套用在這次面對英文口試的情境。我們可以透過「想像」正面的影像，以調節情緒，善用左腦的功能。

情境(十九)

女兒交友的問題

爸爸得悉16歲女兒最近一期的流動電話費用大增，翻查記錄後發現她連續一個月都在凌晨時分使用流動電話通話。爸爸亦發現女兒隱瞞對方是一位男生，並聲稱因該朋友遇到家庭問題，所以騰出半夜休息時間安慰對方。爸爸半信半疑，擔心女兒正在談戀愛，會影響學業，又擔心女兒誤交損友，對如何教導女兒感到困惑！女兒亦知道破壞了爸爸對她的信任，同時亦對爸爸翻查她的電話記錄感到憤怒。





解說：

家長/照顧者要避免將管教變成懲罰，並要在雙方都準備好的情況下才進行管教女兒。家長/照顧者首先要問自己最令他心情困擾的是什麼？最擔心女兒的是那方面？

在過程中，家長/照顧者先要調節好自己的情緒，以理性處理問題，運用左腦的分析功能理解右腦的情緒感受。家長/照顧者可暫時放下家長的權威，引導女兒培養同理心，讓她反思自己的行為如何影響他人及明白父母的擔心和關心；讓女兒參與管教，一起找出建立家庭互信關係的方法，以增加與女兒的情感連繫。

情緒字彙匣子

家長在與子女溝通時常遇到的問題是表達 / 形容心情的情緒詞彙不夠豐富。以下是載錄自淺談情緒管理—中學生網站<http://www.shs.edu.tw/works/essay/2009/11/2009110211541312.pdf> 第六頁的情緒詞彙，供家長/照顧者了解自己和孩子的情緒。情緒有愉悅（正面）的情緒和不愉悅（負面）的情緒，以下是一些例子。

愉悅（正面）的情緒詞彙

高興、快樂、享受、
 舒服、滿足、幸福、
 開心、滿意、興奮、
 充滿希望、自信、
 得意、輕鬆、驕傲、
 關心、自由、自豪、
 安全。

不愉悅（負面）的情緒詞彙

難過、悲傷、生氣、
 討厭、憤怒、憂傷、
 痛苦、煩惱、擔心、
 沮喪、失望、害怕、
 恐怖、無聊、焦慮、
 緊張、厭惡、羞愧、
 內疚、挫折、孤單、
 委屈、氣餒、尷尬、
 辛苦、心痛、淒涼。

情緒和需要的關係

家長/照顧者清楚明白孩子的情緒和情緒背後的需要，才容易掌握如何與孩子腦部連結的育兒方法。以下是一些情緒與情緒背後的需要例子。

情緒：

驚/怕

情緒背後的需要：

想得到安全和協助

情緒：

無聊/悶悶不樂

情緒背後的需要：

想尋回樂趣

情緒：

騷/不滿

情緒背後的需要：

想終止危險、
受侵犯的現象

情緒：

妒忌

情緒背後的需要：

想自己也擁有/得到

情緒：

不安/擔心

情緒背後的需要：

想解決受到的威脅

情緒：

羞恥

情緒背後的需要：

想得到別人接受

情緒：

失望

情緒背後的需要：

想得到鼓勵

情緒：

內疚

情緒背後的需要：

想得到原諒、體諒

情緒：

傷心

情緒背後的需要：

想得到安慰

總結

綜合上述情境，家長在管教子女時首要留意雙方的**情緒**，因為彼此的**情緒**連結是先於教導和指引的（Connect and Redirect）（例如理性分析的左腦去連接情緒主導的右腦）。家長明白及接受自己的情緒狀況，先嘗試去紓緩自己的情緒，再找出最合適的管教方法（例如下層腦提升到上層腦）。誠如引言所說：「管教子女是人與人之間的一個親密互動過程，子女的每種行為表現也會觸動父母的情緒反應。」所以，父母與子女的情感連繫是非常重要的。

我們明白父母並不是一定可以把小冊子內的範例——有效地運用於管教子女方面。倘若父母在多次練習上述的技巧後，包括感受右腦的情緒，並接納它存在於我們的身體，卻仍未可以使自己返回左腦的思維上，亦未能有效地管教孩子時，那就接納自己這個狀態吧！其實，最重要的是明白到在使用這嶄新的全腦教子方法時，每個人（包括家長和孩子）都有不同的時間進程，無論是即時生效，或是需要更長期練習才生效，都是十分正常的！我們知

道父母在嘗試新的管教方法時，會很容易回復使用已習慣多年但失效的管教模式。如出現這情況，我們鼓勵你要對自己有多一點的體諒，給自己多一點時間和空間，努力再慢慢嘗試。

教導子女解決問題時，首先是理解孩子的情緒和情緒背後的**需要**及讓孩子也理解自己的需要（例如：有理想的學業成績、家人喜歡自己、與同學老師相處融洽、自我滿足、娛樂需要、自由及得到安慰的需要）。家長可先理解和調節自己的情緒及提醒自己管教的目的是，使自己能更理智和更適當地回應孩子的需要。

當然，若父母在育兒路上感到無比壓力、心力交瘁的時候，不要等到臨界點，不妨考慮向專業人士尋求協助！適時尋求協助可使難題盡速化解。家長，你並不是孤單的，你也可以跟“同路人”家長彼此分享交流育兒心得，並想像自己在子女將來成長後的一副“幸福畫面”，你便會重新得到力量，朝著這目標畫面繼續邁步向前！

參考資料

1. 《教養從跟孩子的情緒做朋友開始》
翻譯自《NO-DRAMA DISCIPLINE The Whole-Brain Way to Calm the Chaos and Nurture Your Child's Developing Mind》
譯者：洪慈敏
2. 《NO-DRAMA DISCIPLINE The Whole-Brain Way to Calm the Chaos and Nurture Your Child's Developing Mind》
By Daniel J. Siegel, M.D. and Tina Payne Bryson, P.h.D.
3. The Whole-Brain Child
By Daniel J. Siegel, M.D. and Tina Payne Bryson, P.h.D.
4. 淺談情緒管理—中學生網站
<http://www.shs.edu.tw/works/essay/2009/11/2009110211541312.pdf>



「全腦教仔攻略」專題工作小組委員 (排名不分先後)

黎清文女士

社會福利署臨床心理服務課(4)
高級臨床心理學家

張燕婷女士

衛生署中央健康教育組
護士長

陳潔凌女士

香港家庭計劃指導會
教育主任

陳嘉汶女士

社會福利署
天水圍綜合家庭服務中心主任

羅淑娟女士

香港聖公會中西南及離島區
家庭生活教育主任

馬志遠先生

社會福利署
南屯門綜合家庭服務中心主任

李麗嫦女士

香港小童群益會沙田區
家庭生活教育主任

林曉瑩女士

社會福利署
東將軍澳綜合家庭服務中心主任

余德海先生

明愛天水圍綜合家庭服務中心
高級督導主任

黃海民先生

社會福利署
油麻地綜合家庭服務中心主任

凌婉君女士

香港青年協會家庭生活教育組
家長全動網單位主任

鄭子祐先生

社會福利署
粉嶺綜合家庭服務中心主任