

## 青少年服務「加·心·思」計劃

## 家庭寶庫

## 下冊第二章

## 家庭團結之關懷與支持

## 序



作為家長，能見證子女成長是天賦的禮物。一旦子女踏入青春期，一股陌生感隨之而來。

而對青少年而言，由孩提「升級」為青少年，他們需獨自面對種種未經歷過的轉變。青少年在這階段一般會變得情緒化。故此青春期又被稱為「暴風期」。

關懷與支持(Care and Support)是維持家庭團結不可或缺的因素。本冊<<家庭寶庫>>延續「家庭團結」為主題。講解家長如何做好情緒支援，特別是聆聽者的角色。





# 青春期的事



每位青少年在青春期都有不一致的步伐,都要面對生理、心理、及社交等改變。它們既獨立發展,但又互相影響。在成長過程中,偶而會出現小危機,青少年情緒亦較敏感,家長要小心留意。



## 小危機:



### 生理

- 對生理上越趨成熟感到尷尬
- 不滿意自己的外表
- 性向疑惑



### 心理

- 矛盾的心理需求:
- 追求獨立 VS 依賴父母
  - 建立自我 VS 盲目跟從主流



### 學業

- 對陌生環境的焦慮
- 全新學習模式及科目
- 學習獨立自主



### 社交

- 渴望被關注
- 重視他人對自己看法
- 對兩性的探索

# 親子擂台 (I)



媽媽: 黃太

仔仔升到中學成日打機

每次提佢時間，望都唔望人，講多句就發脾氣

有次我無敲門入房，佢激動到「掉東西」



仔仔: 傑仔

上到中學，打機係社交活動

打機都會心煩，遇著媽咪一再催促，就更加煩燥

媽咪闖入房好唔尊重我。每次要發脾氣佢先離開，我唯有每次都係咁

## 「起火原因」—— 憤怒背後的需求



VS



眼見仔仔「荒廢」時間



家人不明白打機的重要性



多次被忽視，未獲任何回應



已作回應，但仍不滿足



好心提醒，但對方態度不禮貌



個人空間被踐踏，覺得不受尊重

# 親子擂台(II)

“阿囡本身性格緊張膽小，上到高中似乎有焦慮現象。佢又講唔出有咩問題……我地屋企人可以點幫忙呢？”



爸爸：莫生

先從觀察開始



## 生理



睡眠質素欠佳  
肌肉，關節僵硬  
持續身心疲勞

## 思想/情緒



不停思考著同一件事  
持續負面思考  
充斥不安感

## 學業表現



學習表現明顯下滑  
難以集中/完成課業  
出現拖延

### ① 接納焦慮

- ◆ 接納子女有焦慮情緒
- ◆ 支持子女尋求協助

### ② 尋根究底

- ◆ 探索引發焦慮的事情
- ◆ 瞭解焦慮背後的原因

### ③ 擇日再練

- ◆ 培養健康生活習慣作配合
- ◆ 逐步面對擔心的事情
- ◆ 應用策略以改善不同處境

# 「情緒支援者」

## Do & Don't



細心觀察子女情緒的變化



主動聆聽子女的需要及心聲



傳遞愛的訊息，讓子女知道父母在旁支持



按子女的需要調整及期望



如有需要，尋找專業人士協助，例如：學校社工、臨床心理學家、精神科醫生等



想全盤了解子女的想法及所有生活事件



急於就子女情緒問題給予意見，且要求子女服從



忽視子女需要時間消化情緒



只放眼專注於學業及成績，低估情緒問題對生活的影響



否認子女情緒或覺得他們「小事化大」

## DON'T FORGET!

情緒主宰日常生活，壓抑情緒不利健康。故家長們要多些鼓勵子女認識情緒。





# 聆聽5\*\*



若青少年出現情緒問題，往往是難以開口的。父母可扮演聆聽者的角色。除了表達支持外，也有助父母更認識子女，促進雙方溝通。以下是擔當聆聽者的技巧：

## Level 1 示範:

有假設立場  
只作理性分析  
替子女作主

你諗太多啦，專心讀書你就無咁易唔開心。



## Level 3 示範:

專心聆聽  
不批評  
掌握表層意思



爸爸都睇得出你好唔開心，不過你專心考試。先努力考完試我地一家人去玩。

## Level 5 示範:

具同理心  
尊重子女  
關注子女需求

媽媽睇得出你好唔開心，你需要D私人空間嗎？雖然媽媽唔明白你嘅困擾，但你想分享，我隨時願意聆聽。



!! <<家庭寶庫>> 下年繼續推出，請家長們密切留意! !!