正向能量如何 讓孩子迎難而上

社工黃姑娘

香港中華基督教會青年會屯門會所 主辦保良局朱正賢小學 協辦



講座內容

■ 知己知彼,與孩同行第一步

■ 正向心理

■ 小改變大改善





知己知彼·

與孩同行第一步

請家長先預備紙筆





1

成績差時被責罵

2

功課太多致缺乏休息

3

擔心父母有婚姻危機

你還記得嗎?

你的期望...



做父母總想把最好的給子女,但有時卻忘了思考什麼才 是子女心中的最好...

- 我們是否有一套清晰具體的想法,讓孩子明白?
- 不因事情微小而忽略小朋友的努力,你們的看見和鼓勵 讓他們更有動力發展。
- 作為父母不一定事事完美,接納自己和孩子的不足,也 是一種生命的成長。



02

正向心理

馬丁·沙利文 Martin E. Seligman (1998)



正向思維的好處

01

能有效解決碰到的問題的 思考方式的思考方式

03

能創造和諧的人際互動關係 的思考方式 02

有益身心健康、不致引起身 心不必要負擔、導致過度焦 盧或憂鬱的思考方式

04

能讓自己穩定而持續創造人 生榮景的思考方式。

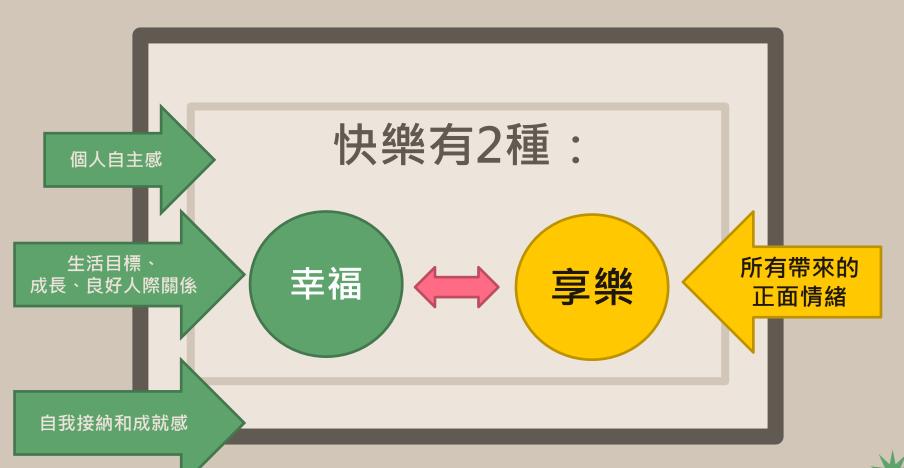
資料來源:高雄醫學大學附設醫院精神科「如何培養孩子的正向思考」

正向心理 = 快樂科學

快樂= 積極正面的情緒+心理狀態

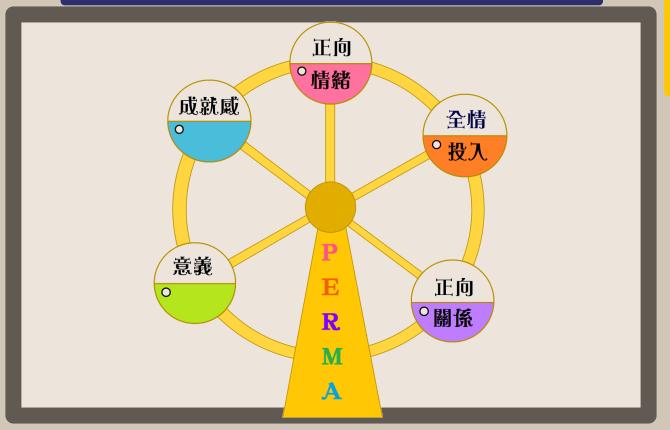
= 客觀的個人感覺+經驗

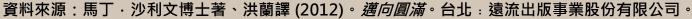






幸福元素 – PERMA (Seligman, 2011)







學齡兒童期 (6-11歲)

階段4 (少年期) 勤奮 V.S 自卑 (Erik Erickson, 1963)

學童特性:

- 期望得到別人的認同,藉此肯定自己的能力
- 發展道德與價值

成長任務:

- 培養積極及進取之態度
- 具有求學、做事、待人的基本能力



我的思想如何我的日子也必如何...

認同 肯定 積極 進取

- 你在何事上會認同子女的想法?
- 你幾耐之前有肯定子女的價值?
- 在你心中怎樣才算積極進取?





知己第一步



非理性思想特質

主觀的

無事實根據的

負面的猜想

問題糾纏取向



貶低/否定自我

負面感覺



理性思想特質

客觀的

有事實根據的

理性評估

問題解決取向



合理期望 自我鼓勵 正面感覺



A = Activating Event 事件

B = Belief 思想

C = Consequence 情緒後果



兒童面對困難時的反應

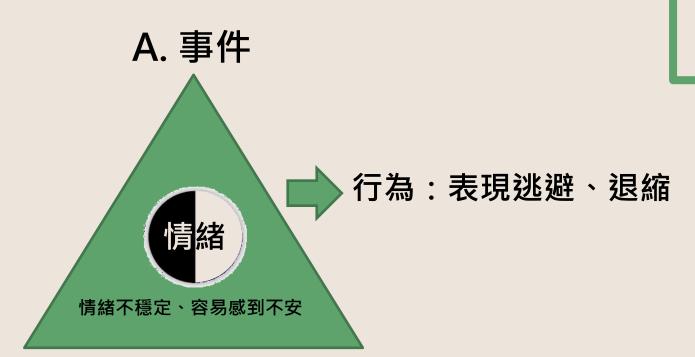
行為:表現逃避、退縮

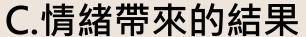
情緒:情緒不穩定、容易感到不安

思想:要許多負面想法、認為自己不好,沒有能力



兒童面對困難時的反應



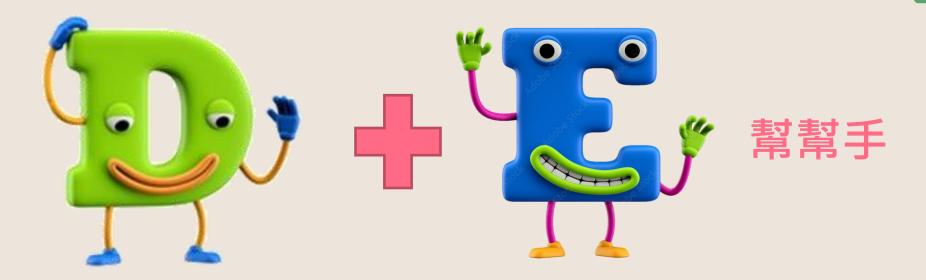




許多負面想法、認為自己不好,沒有能力



從負面到正面...







了ispute (爭論)



問一問?

找證據!

找例外!



Xchange (轉換)

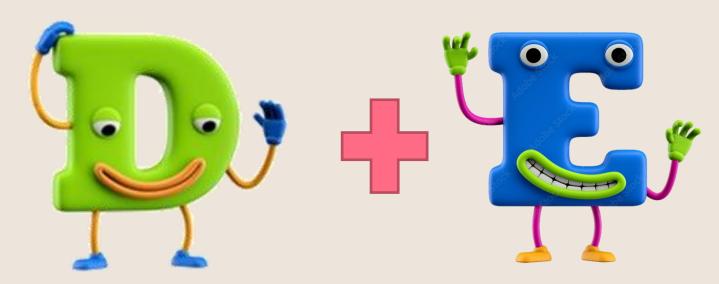


找出新想法,

新心情!



小丸子的改變



是否次次都失敗? 有沒有例外?

原來身邊有一支持和陪伴, 我也可以做得到!

如何幫助孩子走出負面思想

言教和身教都重要

多欣賞、多肯定

培養正面思考的方式

大家都要有 Me Time

總結

- 每個人都期望被發現、被肯定和被欣嘗
- 我們要善於觀察,勇於表達、具體稱讚
- 想法影響情緒和行為,學習跳出思想陷阱,重新理解子女的需要和想法,增加他們的抗壓因子
- 沒有事情是完美的,接納事情的不同結果也可以遇上不一樣的美好

