

敢於管教 為子女定界線

五旬節靳茂生小學

岑樹基牧師
香港教育大學基督教信仰與發展中心



孩子真的希望自己的行為沒有規限嗎？



當孩子知道自己犯錯時，
他會期待父母做出適當的反應，
父母象徵每個孩童所想要的公平和秩序。



【踢波定踢人】
U10足球教練公然教唆球員犯規 遭全國停賽一年

2024/02/21



Kind, Form, Calm

Simple strategies to transform your parenting

父母特寫

〈設定明確的界限，
溫暖和靈活〉

權柄型

溫暖
(Warm)



- 注意到孩子的情緒，
- 但無法對他們的行為給予指引

放任型

〈縱容〉

嚴格
(Firm)

寬鬆

(Not firm)

〈強權〉

獨裁型



- 對子女表現負面情緒
- 表示不滿及不能容忍
- 常用言詞刻薄和嚴厲的說話責罵

〈冷漠〉

忽略型

- 對孩子的情緒例如：悲傷、憤怒或恐懼等，採取輕視或不理睬的態度



冷淡

(Not warm)

管教與情緒：認識怒氣

(我們的和孩子的)
無用的反應

壓抑怒氣

2. 自保收藏式



犀牛

1. 攻擊侵略式 怒氣失控



刺蝟

管教與怒氣 找出生氣的根源

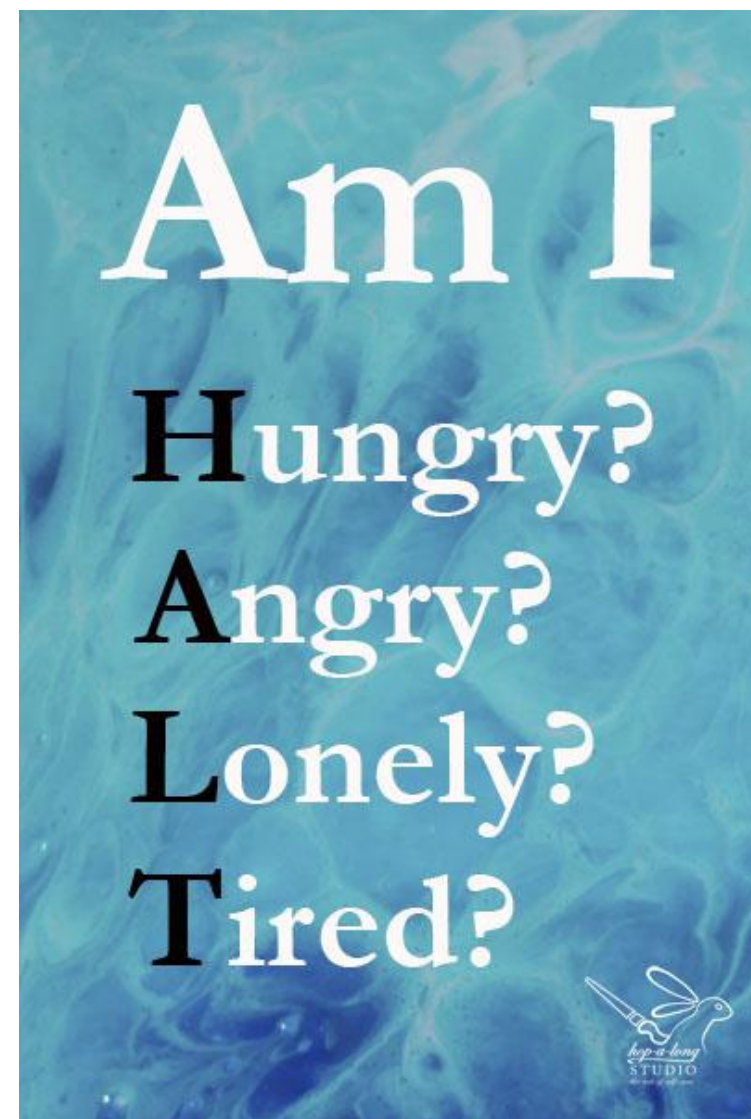
H Hungry 饑餓

A Angry/Anxious 憤怒/焦慮

L Lonely 孤單

T Tired 疲累

HALT 停一停



管教與怒氣

指出行為，不要標籤性格，不傷害自尊



「你份人不撈都係咁
粗心大意，冇鬼用！」

可以點講？

「哎！佢就係咁無禮貌！」

可以點講？

幫助孩子改變



「你咁內向，又怕事，
第二時大個點算！？」

可以點講？

管教有方 「我」信息 (I-message)

簡單
有力量

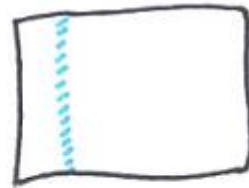
	「你」信息 (You-message)	「我」信息 (I-message)
1	你總是咁夜先至去瞓覺。你做嘢做快D得唔得！	當咁夜都未見你去瞓覺，我感到好擔心，擔心你聽日返學唔夠精神。
2	你總係講嘢咁大聲，你咁樣好冇禮貌	我需要一D安靜嘅時間嚟集中注意力。
3	你有一次執番好自己D嘢，清理乾淨。	當間屋咁雜亂，四圍都係衣物，我感到很困擾。
4	你總係應承咗之後就話唔記得，冇嚟信用！	當有人唔守諾言嘅時候，我感到好失望同唔開心。
5	你用手機唔識節制！	我想討論一下我哋嘅用手机規矩。
6	你有好似你承諾咁樣打電話俾我！	當我唔知道你係咪安全返到屋企嘅時候，我感到好擔心。

管教與怒氣

父母和孩子的冷靜策略



Hug a bear.



Hold a pillow.



Drink water.



Walk outside.



Listen to music.



Hug a caring person.



Look at a picture book.



Draw or write.



Do a puzzle.

敢於管教

為子女定界線



1. Teachable moments (受教的時刻)
2. Kind, Firm, Calm (善良・堅定・冷靜 / 嚴而有愛)
3. Keep your word (言出必行 / 始終如一)
4. Self reflection, FOO (自我反省・原生家庭)
5. Knowing and feeling (我知，但我感受唔到！)
6. Reasonable and moderate (有理有節，重視溝通)