

正面管教與讚賞

By Bob Yip 葉萬壽

(bob@innerspace.com.hk)

B.A., M.A., M.Div., Dip. C. S.,

MBTI Adminster, Enneagram Trainer,

NLP Master Trainer,

HKPCA香港專業輔導協會院士, 認可臨床督導,

澳洲Kardia Heart Wisdom 屬靈導引文憑,

AEDP I, II, III Training

讚賞也分正負面？

那些是沒有效用及負面的讚賞？

負面的包括：

- 無心的，沒有情感的，沒有眼神／身體接觸的
- 孩子在身心情感上接收不到的
- 不具體的，空泛的
- 以物質回報的
- 重視成果多於努力／願意嘗試的



如何有效地讚賞？

- 讚賞孩子努力的態度和願意面對和嘗試比成果重要百倍！！
讚孩子聰明和有成就，孩子會怕困難／失敗，不敢嘗試和冒險
- 讚賞要具體：加強效應，持續出現機會高



如何有效地讚賞？

- 具體讚賞的例子：今朝好早起
到身㗎！食完飯幫手執碗㗎！
玩完識收拾玩具㗎！有手尾！
溫書／功課辛苦都繼續努力㗎
！抵讚！！！！



如何有效地讚賞？

- 最好是及時的讚賞：過時效果不彰
- 例子：父母在子女考完試一起弄甜品，做完部份功課可以輕鬆片刻，做完大部份功課落街小玩。。



如何有效地讚賞？

- 透過讚賞逐步加強法：做完一樣功課即讚賞，做緊第二樣半途也讚賞。。。不打岔說話讚賞，靜聽你和人說話再讚賞，逐步加強，達至新行為／耐性出現



如何有效地讚賞？

- 按年齡，按喜好，按興趣讚賞：先了解孩子喜歡你怎樣讚賞，公開／私下，眼神／語言／擁抱，話語／留字條
- 了解孩子心態：不以成人角度看孩子的努力：能主動叫人；能努力賞試。。



如何有效地讚賞

- 可以連帶提出具體新要求：
簡單易行的，即時可以嘗試
的，



做個 6 A 父母

- 宣道出版社：6 A 的力量
- Acceptance 接納
- Appreciation 欣賞/讚賞
- Affection 關愛/親溺
- Availability 給予時間
- Accountability 賦予責任
- Authority 顯示權威



**Come as you are. That's how I want you.
Come as you are. Feel quite at home.
Close to my heart, Loved and forgiven,
Come as you are, Why stand alone.**



COME AS YOU ARE
PAUL GURR

**No need to fear, Love sets no limits,
No need to fear, Love never ends.
Don't run away, Shamed and
disheartened
Rest in my love, Trust me again.**



**I came to call sinners,
Not just the virtuous,
I came to bring peace,
Not to condemn.
Each time you fail,
To live by my promise,
Why do you think I'd love you the less.**



**Don't run away,
Shamed and disheartened
Come as you are,
Why stand alone?**



**Come as you are,
That's how I love you,
Come as you are,
Trust me again.
Nothing can change
the love that I bear you,
All will be well,
Come as you are.**



來，純然是你，真我敞開
來，回復自我，歸家感覺
緊依我心，得寬恕慈愛
來，何故再 孤身一個



COME AS YOU ARE
PAUL GURR

何用懼怕，真愛無限
何用懼怕，真愛不變
不要逃避，深疚痛悲
重投懷抱，信心倚靠



來塵俗世，拯救眾生
和平是我，寬恕罪人
雖則跌倒，顛沛迷路
為何懼怕，我不愛你



不要逃避，深疚痛悲
來，何故再 孤身一個



來，憑著愛，真我流露
來，憑著信，歸心倚靠
終不變改，真愛常在
常陪伴你，活出真我



STAY SILENCE FOR A MOMENT

- 細味歌曲，
- 留下甚麼感覺？



甚麼是依戀關係(ATTACHMENT)?

- 人類心靈深處的一種心理歷程
- 人際之間的愛、恨、怕
- 人生風浪中，需要安全的避風港；
危難時有保護；焦慮中有撫慰與鼓勵；
受傷後有醫治；困難中同行。

。。



關係亂象

- 明明喜歡對方，卻身不由己抗拒對方、懲罰對方。對方知難而退，事後又後悔？



關係亂象

- 一般相處沒問題，待人接物也得朋友同事喜歡，一旦進入愛情、親子、信仰等親密關係，就問題叢生？



關係亂象

- 能幹、能謀生婦女，寧留被虐關係，忍受身心創傷虐待？
- 對方稍對自己不好，便不能活下去



動物的生存-心理-社交需要

- 動物及人類追求生存需要，而衍生社交關係（透過群體生存），創造出我們的心理自我（我在別人眼中是怎樣的，因而影響我自己看自己）



母親或照顧者： 最基本的依賴對象

- 母親成為了安全基地，以致嬰孩能探索周遭世界
- 嬰孩對母親的依賴經驗內在化，成為了其人際關係的代模/認知藍圖（**Mental Representation**），又被稱為內在操作模式（**Internal Working Model**）



母親或照顧者：最基本的依賴對象

- 早年被照顧經驗成為了人際關係的板模（Template），轉化及影響著日後一切關係，人際、信仰等關係
- 也影響/決定著我們透過照顧者的眼神去看自己(映現Mirroring)



優良母親素質：同情與共感

ATTUNED MOTHER

- 母性的敏銳回應力 Sensitive responsiveness 與共感 Attunement 是最重要的照顧指標，是嬰孩能否依賴母親的顫匙



優良母親素質：同情與共感

ATTUNED MOTHER

- 母親習慣地忽略嬰孩的哭泣，
只在自己想和嬰孩遊玩時抱起
他，多於他需要母親擁抱時抱
起他，這孩子會。。



優良母親素質：同情與共感

ATTUNED MOTHER

- 這嬰孩可能會發展出一種內在操作模式：母親不會回應我的需要，而我也是一個不值得回應／不值尊重／不被明白／不被看見的人



反思與分享

- 人生裡，最讓你有安全感和能和你有共感的人是誰？



依戀風格ATTACHMENT STYLE

歷史回望

- 英國兒科／精神科／心理分析師
John Bowlby(1907-1990)上世紀
之發現：住院兩週小女孩與父母**分
離**後之行為急劇變化，影響身心健
康，康復緩慢
- 分離帶來極大創傷



JOHN BOWLBY：接近、保護與分離

每個小朋友或靈長類動物的嬰孩或孩子面對危險時，都會：

- Proximity **接近**：與安全依戀對象維持接近狀態，喊叫、爬向、哭泣



PROXIMITY, PROTECTION, SEPARATION 現象

- 接近：起初指身體距離，亦可反映照顧者的安慰有效性/可得性
Comforting availability，照顧者可以近在咫尺，但情感上卻拒人千里(情感靈敏非常重)
- 評估：孩子對照顧者內在評估很重要，而評估乃基於過去經驗



PROXIMITY, PROTECTION, SEPARATION 現象

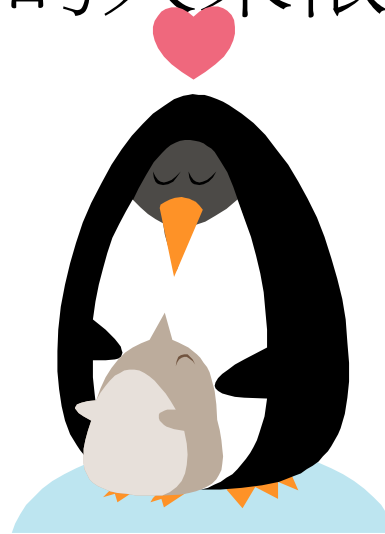
- Protection**保護**：依戀對象如安全基地，探索途中，回來基地，再去探索，探索能力擴大，如依戀對象消失，探索力也消減



PROXIMITY, PROTECTION, SEPARATION 現象

- 一旦危機或陌生情況出現(新地方、陌生人、聲音、黑暗等)，人類與動物不同，動物會找地方（地穴或其他隱藏處），人類會找一個熟悉／強壯／更聰明的人來依附

○ (Bowlby, 1988, p.121)



PROXIMITY, PROTECTION, SEPARATION 現象

- 這三種現象接近、保護或要分離在我們一生都會出現
- 我們能否由親密者得到接近/保護/分離後；有沒有反應等影響著自己



PROXIMITY, PROTECTION, SEPARATION 現象

- 分離**Separation**(較長時間分離)：
分離帶來極大創傷
- 1940年代, Bowlby花了三年時間治療/觀察/研究兒童及少年罪犯，大部份都有早年被遺棄或延長分離經驗（**1944年發表”44位少年偷竊犯—他們的性格和家居生活”**）



PROXIMITY, PROTECTION, SEPARATION 現象

分離~~Separation~~帶來的創傷無容置疑，反映在孩童和少年身上的過程通常是：

- 爭扎地適應著痛苦現實，抗議/引人注意，絕望、跟著對人呈現疏離/壓抑情感
- 長期不足的育兒愛護，會有類似後果



PROXIMITY, PROTECTION, SEPARATION 現象

- 嬰孩、孩子及少年人，在成長過程，需要經驗足夠暖和、親密、能親身接近、受到保護的父母，而雙方都能享受這些關係



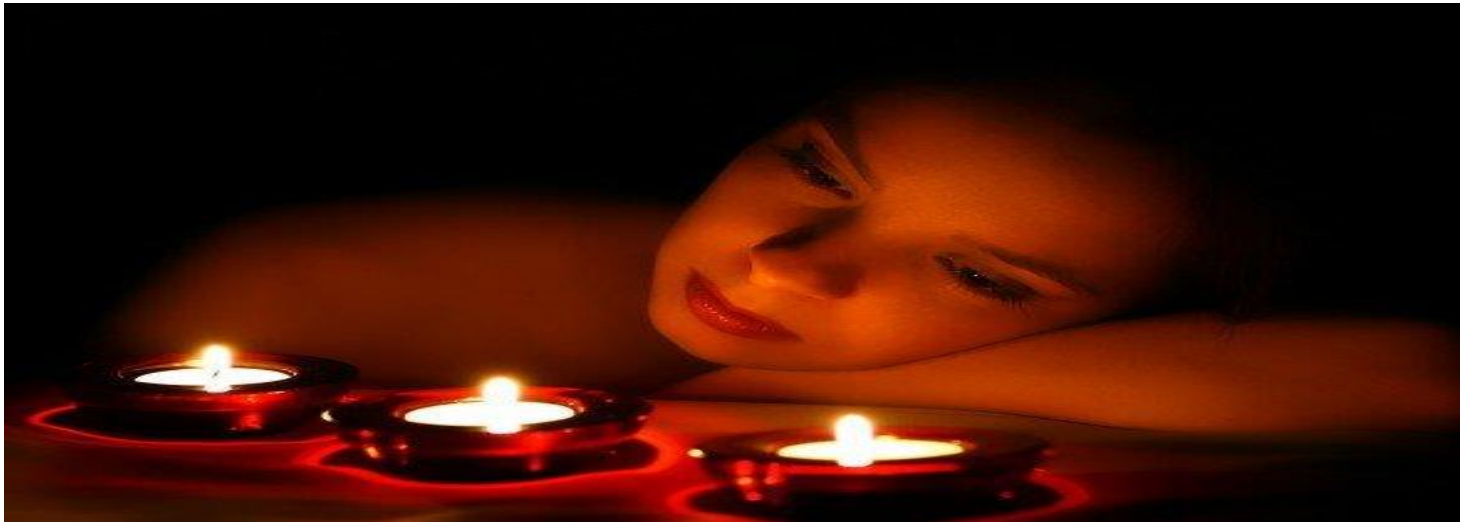
跟進BOWBLY研究的學者

- 學術論文引起美國學者Mary Ainsworth 與Mary Main的研究興趣與跟進
- 觀察母親與一歲大嬰孩之互動，特別在陌生處境（Strange Situation）設計母親離開現場後，**重逢**（Reunion）時孩子的表現。 。 。 。



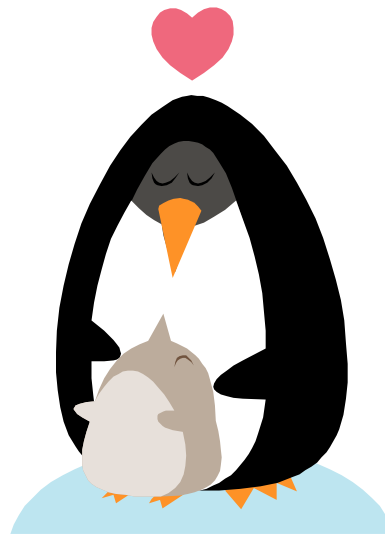
跟進BOWBLY研究的學者

- 多於分離(Separation)時的表現
- 重逢時更準確表露了孩子依戀的安全與不安全 (Wallin, p. 19)



嬰兒與孩子的依戀風格如何形成？

- 嬰兒與孩童因應聯繫與依戀的需要，卻要適應照顧者的性格與其提供的照顧
- 安全依戀嬰孩，只需要直接地表達需要便可



思考：

- 嬰孩需要獨處嗎？醒了卻不需要父母或照顧者抱抱？應如何處理？



甚麼是最好／最安全型的照顧者？

- 讓嬰孩可以在分離後安全地，清晰地表達需要安慰



- 在重逢時，這份需要得到緩解，跟著他會重拾探索環境及繼續遊玩



甚麼是最好／最安全型的照顧者？

- 母親或照顧者主動地閱讀及留意其非語言表達，例如扁咀、滿眼淚水、舉手求抱、放聲大哭
- 母親或照顧者主動回應：唔。。。媽媽係度。。。(快速地抱起)。。。 (溫柔地擁在懷裡)。。。當他／她要掙開去遊玩，立即放下嬰孩去遊玩。。。。



甚麼是最好／最安全型的照顧者？

- 母親能評估嬰孩和自己的情緒反應，在相處中，無間地追蹤彼此情緒狀態，並作出調整



甚麼是最好／最安全型的照顧者？

- 能以超越鏡像（Beyond Mirroring），明白和感受孩童需要，多於被孩童情緒嚇倒或退縮或覺煩厭
- 孩童在這種氛圍下，學懂能自我調節情緒，反省自己處理情緒的方式



上列表達與回應乃COLLABORATIVE AND CONTINGENT協作與不可預知

- 一方表達訊息，另一方透過行為回應
- 好像說：我可以感覺到你的感受，並回應你的需要，我在這裡與你一起



兩類四種依附型態 4 ATTACHMENT STYLES (前三者稱為ORGANIZED)

- 安全型(Secure)(Organized)
- 不安全逃避/拒絕型(Organized)
(Avoidant/Dismissive)
- 不安全焦慮/矛盾(Organized)
(Anxious/Ambivalent/Preoccupied)
- 不安全紊亂型(Unresolved
Disorganized/Disoriented)



安全型SECURE ATTACHMENT STYLE

- 孩子在母親離開時會焦慮不安，甚至哭一陣子，漸安靜下來
- 母親回來時，孩子張開手歡迎母親，期待擁抱。母親一抱，孩子安靜下來，過一陣子，會再去玩或探索世界，也會邊回來邊再去玩



安全型孩子的媽媽：

- 孩子具備彈性和回彈力，似乎和母親的敏銳和回應孩子的訊號和溝通有關
- BB哭泣，母親立即以溫柔聲音和擁抱回應，但抱的時段以嬰孩需要為主，不以母親想親近嬰孩為主



安全型孩子的媽媽：

- 這類母親似乎能和孩子的心靈融合一起，多於強施自己需要於嬰孩身上
- 正如D. W. Winnicott所說的剛好母親Good enough mother



課程預告

詳情參閱innerspace.com.hk

12月8日我們是怎樣長大的——**了解自己的依戀風格(第二班)**

2019年1月19, 26 下午1430—1800

我是那種人——九型性格測驗日

2019年3至8日(每月一天)——**性格的力量(九型性格培訓師基礎證書課程, 應用九型於婚姻, 親子教育, 心理輔導及團隊建立)**

