親親孩子心

助幼兒建安全感

具備安全感的孩子，擁有正面的自我價值感、抗逆能力較高、有良好的人際關係，亦勇於嘗試新事物。但要建立孩子的安全感，家長需以同理心了解孩子情感的需要，並提供適當支持。

撰文：郭子臻
編輯：李越樺
圖片：資料圖片、受訪者提供
美術：郭香琴

要建立孩子的安全感，家長需以同理心了解孩子情感的需要。

香港家長多期望子女贏在起跑綫，導致孩子身心受壓。由東華三院何玉清教育心理服務中心以美國 Circle of Security Parenting（COS-P）課程為藍本設計的「親親孩子心——建立幼兒安全感家長教育課程」，透過小組討論、角色扮演、理論與實踐等教學內容，引導家長讓幼兒從親子關係中獲得安全感，並協助家長在改善依附關係時，同步處理自身的情感需要，從而促進父母及幼兒的心理健康。

留意情感需要

香港城市大學應用社會科學系早前曾就課程進行成效研究，結果顯示，相比沒有參加課程的家長，曾參加課程的家長明顯較少傾向以懲罰方式及以「大事化小」方式（如輕看孩子對事情的感受，認為孩子反應過大或忽視孩子的情緒反應）回應孩子，並會較多傾向以鼓勵方式幫助幼兒表達需要。

研究人員亦會觀察家長與幼兒之間的互動，發現曾參加課程的家長明顯對幼兒有較強的關愛、較多的回應、鼓勵及教導，在親子互動關係上有明顯進步。

此外，參加者亦懂得回應孩子的情感需要，例如好奇、快樂、哀傷、害怕、生氣和羞愧，並有助他們更敏銳地覺察孩子的需要，使他們感到與孩子的關係更親密。有家長表示，課程令他以全新角度來理解女兒的行為，並明白孩子鬧情緒時，不能只看孩子行為的對與錯，反而要時刻留意孩子的情感需要。小組中有一名爸爸分享，他的女兒因有少許分離焦慮，不想去興趣班，因此該父親沿途與女兒聊天，表示明白她的情緒，並給予她適當的安慰。想不到女兒到了上課地點就如釋重負，安心與父親道別，並獨自上興趣班。

課程導師特製金句卡送予家長，讓他們容易記得每課的內容重點。

夫妻在教養路上互相支持提點，成效將事半功倍。

學習同在概念

COS-P 是由美國 Circle of Security International 根據現代兒童心理學的依附理論（Attachment Theory）及相關研究所設計，主要針對幼兒安全感的建立。自 2010 年推出以來，在歐美、澳洲及亞洲地區等地施行，證實能提升家長對子女情感需要的敏感度，更能有效減低家長的育兒壓力及減少家長以懲戒方式管教子女，促進親子關係。

東華三院何玉清教育心理服務中心註冊社工霍鈺雯指出，小朋友不善於用言語表達，很多時會以行為來表達訴求，所以行為背後的意思往往才是重點。當小朋友出現一些對抗行為，很多時是希望成年人明白他們的情緒和需要。但要理解孩子行為背後的意思一點也不容易，因此，家長會在課堂中學習「同在」的概念，學習感受孩子的情緒，慢慢提升對孩子的同理心及接納程度，令雙方聯繫起來。

與孩子「同在」，不但有助家長與孩子建立親密關係，在孩子的情緒波動時，這份「同在」亦能讓孩子的情緒較容易穩定下來。但要注意，家長要認同孩子的情感，並不是要認同他們的行為，對於不合宜的行為，家長仍需堅定地規範孩子。

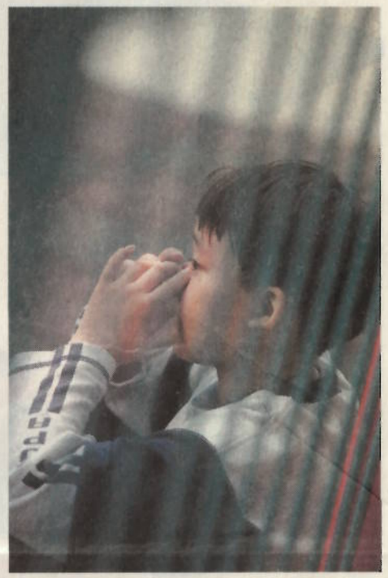
東華三院何玉清教育心理服務中心註冊社工霍鈺雯。

「親親孩子心」建立幼兒安全感家長課程

* 幼兒健康心理發展理論及技巧
* 建立幼兒安全感的技巧
* 修復及增潤親子關係的方法
* 家長個人成長

導師：註冊社工霍鈺雯（美國 COS-P 認可導師）
日期：7 月 4、11、18、25 日；8 月 1、8、15、29 日（逢星期三，共 8 節）
時間：7pm - 9pm
對象：KI-K3 學童家長
費用：$900
網址：www.tungwahepsc.org
查詢：2254 0501

家長要明白孩子鬧情緒時不能只看行為的對錯，反而要留意孩子的情感需要。



親親孩子心課堂上，家長均積極參與。

夫妻互相提點

香港家長的壓力，主要來自孩子的學業、心理與健康 3 方面。當家長情緒急躁，導師也會建議家長可先照顧好自己的情緒，然後才處理孩子的情緒。因為雙方的情緒都急躁時，不會是學習和建立關係的好時機。

課程亦鼓勵夫妻一同出席，可以互相支持提點，回家也可以有共同的語言，讓家長在教養路上事半功倍。