

百叛有理



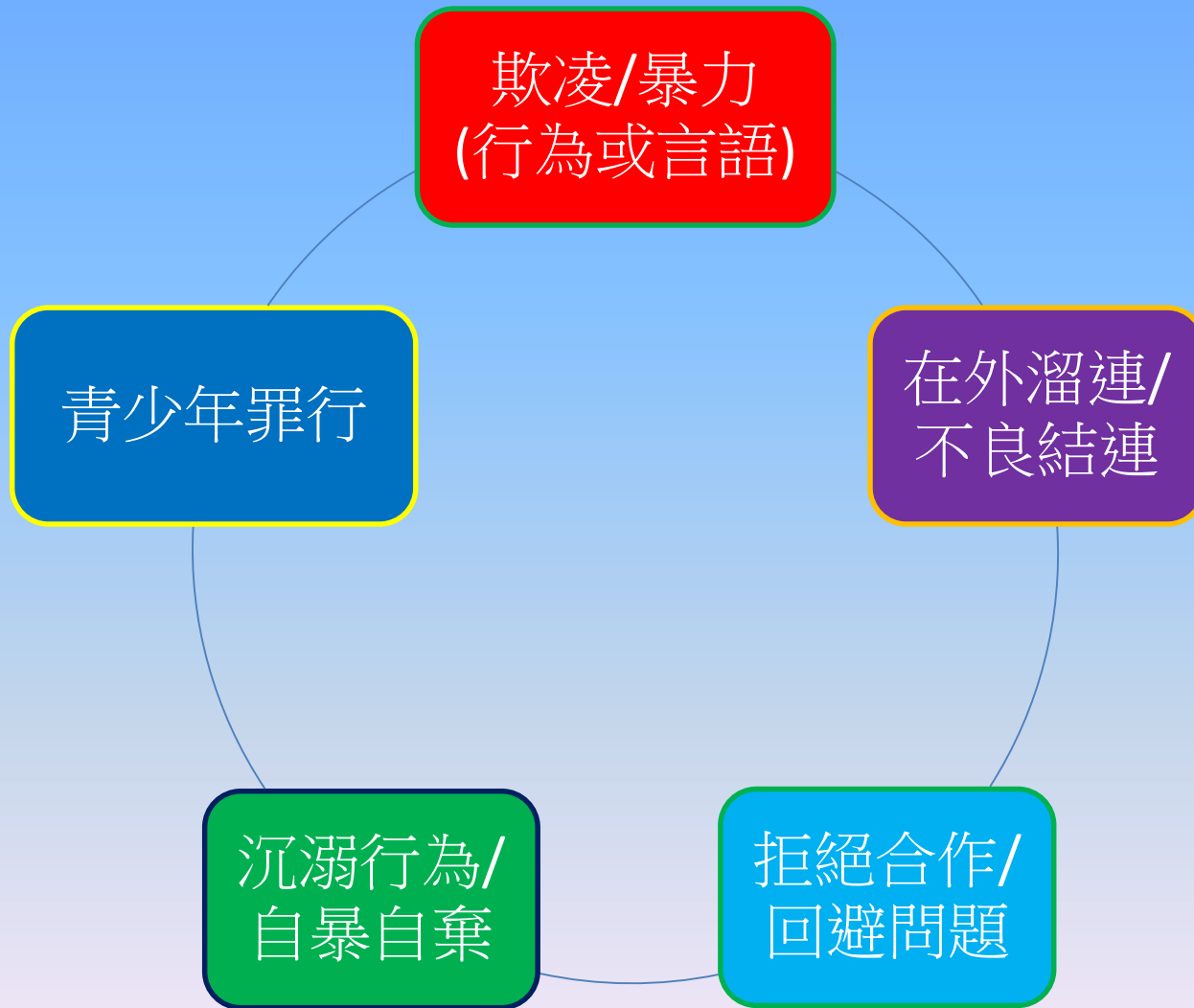
廖寶珊紀念書院~父母達人講座

21-2-2014

青少年反叛行為



青少年反叛行為 ..



反叛成因可以是來自..



- 自我形象/自我認同



- 生理/身心發展



- 家庭生活/相處



- 學校生活/學業



- 人際/社交

反叛/衝突的出現



常常渴望得到愛和肯定



對自己/父母/朋友有期待



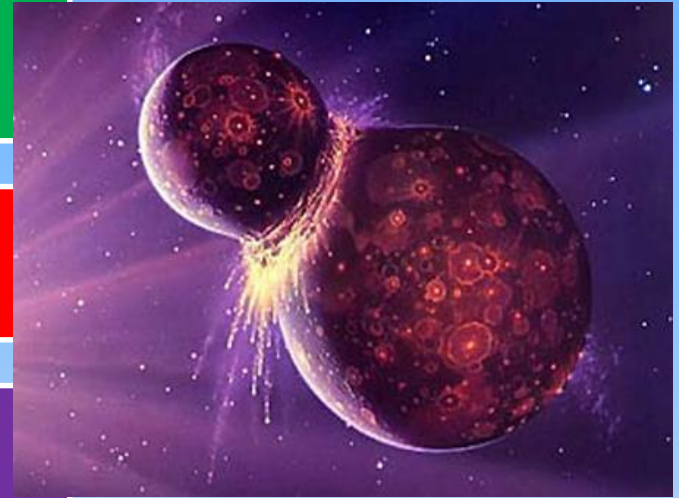
當期待達成或是事與願違



引申內裡情緒起伏



外顯於行為表達



個案討論

- 志明為學校籃球隊員，對外一場總決賽輸掉。晚上回家沒心情溫書做家課。爸爸放工回家，只見兒子十問九唔應，感到不被尊重，於是大發雷霆。
- 你如何體會這事件發生？志明和他爸爸內裡發生了什麼事？
- 在何良策建議呢？

薩堤爾模式

個人內在冰山的隱喻

The Personal Iceberg Metaphor Of The Satir Model

行為 (行動、故事內容)	BEHAVIOUR (action, story line)
水平線 Water line	
應對方式 (姿態)	COPING (stances)
感受 (喜悅、興奮、著迷、憤怒、 傷害、恐懼、悲傷)	FEELINGS (joy, excitement, enchanted, anger, hurt, fear, sad)
感受的感受 (關於感受的決定)	FEELINGS about FEELINGS (decisions about feelings)
觀點 (信念、假設、預設立場、主觀現實、認知)	PERCEPTIONS (beliefs, assumptions, mind-set, subjective reality, cognition)
期待 (對自己的、對他人的、來自他人的)	EXPECTATIONS (of self, of others, from others)
渴望 (人類共有的) (被愛、可愛的、被接納、被認可、 有目的的、意義、自由)	YEARNINGS (universal) (loved, lovable, accepted, validated, purposeful, meaning, freedom)
自己：我是 (生命力、精神、靈性、核心、本質)	SELF: I AM (life force, spirit, soul, core, essence)

處理反叛行為的出路(一)



停→看
→聽

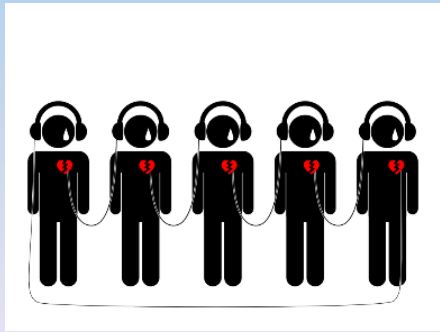
個體接
納肯定

關懷感
受

心的
結連

身體的
言語

從他的
處境看



十二月二十九日星期六
晴
今天，爸爸、媽媽帶我和
弟弟到教會進行訪宣活動。我
們一起教山區小學的小朋友唱
歌。我們一起送了禮物給他們
，每人有三份禮物，所以他們
感到十分高興。我也感到很有
意義呢！我能做到這份難忘的
工作，真是令我回味啊！



處理反叛行為的出路(二)

循循善誘

改變(Change) v.s.轉化/蛻變(Transform)

建立自信，自愛，自尊

IQ v.s MQ

同理心、尊重、仁慈，良知、節制、包容和公義的生命價值

處理反叛行為的出路(三)

一個「星」級的家



- 安全，輕鬆
享受親密關係

Enjoy



- 分享喜樂憂
愁，得失成
敗

Encouraging



- 生命動力資
源

Energizer



- 父母作生命
模範導師

Modeling



百叛有理



廖寶珊紀念書院~父母達人講座

21-2-2014