

幫助子女 面對生活裡 不確定的情況



- 生活裡有各樣難以準確預知的事情，
例如天氣、疫情、親友離去等



- 面對不確定的情況時，
子女可能會感到壓力和憂慮



- 我們無可避免要與「不確定」
同度每天



- 家長給予支持和幫助，能提高子女的
應付能力，減少出現情緒困擾



如何協助子女應對不確定

營造安心環境

- 陪伴子女
- 寧靜安全的環境能令子女感到安心



幫助子女表達困惑

- 鼓勵子女以各種方式抒發感受 (例如：傾談、寫作、繪畫、唱歌、手工創作)
- 運用情緒圖豐富子女的情緒詞彙，使他們能準確地描述感受，有助調節情緒



提高應付問題的能力

- 運用處境題和角色扮演，提高子女應付問題的能力，從而增加適應改變的信心



聆聽和接納子女的感受

- 專心聆聽、不批評、不否定子女的感受



講解現況、解答疑問

- 用適合子女年齡的話語，講解現實情況和解答他們的疑問



維持生活常規

- 維持作息常規，適當地給予選擇的機會，能令子女對生活增添控制感

