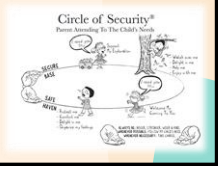
安全圈
建立幼童安全感
家長講座

徐逸妍姑娘
註冊社工
註冊遊戲治療師(美國遊戲治療協會)

講座內容

- 認識親子之間安全的依附關係
- 認識孩子在安穩的循環(安全圈)中的不同情緒需要
- 家長回應孩子不同情緒需要的方法



親子之間的依附關係
依附理論
(Attachment theory)

甚麼是依附關係?

- 依附關係是孩子和父母(照顧者)之間的**情感連結**
- 依附是一個**天生的適應系統**，驅使嬰兒尋求與照顧者親近，滿足生理和心理需求，得到保護，避免危險

甚麼是依附關係?

- 從嬰兒時期開始，父母和照顧者的互動經驗形成孩子的**內在運作模式** (internal working model)
- 父母能夠**持續給予適時和適切的回應**，便能和依附對象建立**雙向和正面的互動關係**。

內在運作模式
(Internal Working Model)

- 內在運作模式是孩子日後建立同儕關係和人際互動的**基礎**

依附的重要性

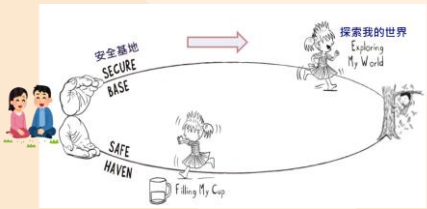
- 尋求照顧
- 探索
- 給予關愛

認識安穩的循環(安全圈)

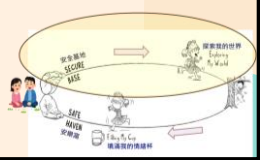
孩子在安全圈的情緒需要

安全圈上半圈:孩子的需要

- 當孩子有足夠的安全感，他們便容易對外界產生好奇心

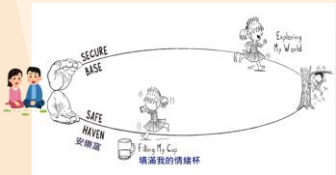


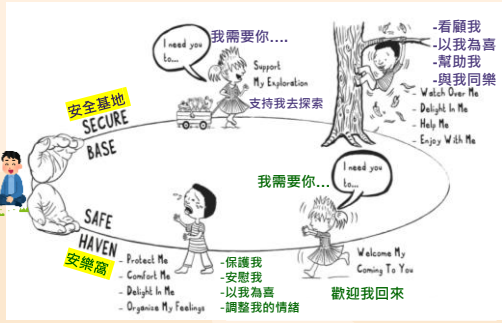
- 家長在孩子進行探索的過程中，對孩子多加觀察，以了解孩子的需求(「看顧我」、「以我為喜」、「幫助我」、「與我同樂」)，並作出合乎孩子需要的回應
- 當父母能夠釐清孩子的需求作出回應，
  孩子便能慢慢學習和認識自己
  何時該依賴自己，何時該尋求幫助



安全圈下半圈: 孩子的需要

當孩子因為不同的原因而感到疲倦、害怕、不舒服或者情緒杯空了，他們會對探索和學習失去興趣，亦會出現一些新的需要





在每一圈的循環中，父母和孩子的關係會變得愈來愈穩固，孩子也會愈來愈有安全感

幫助孩子調節情緒

情緒輔導型家長

- 當孩子有情緒需要時，嘗試找出為什麼孩子會有這樣的感受
- 幫助孩子意識到自己的感受並表達出來
- 家長能夠保持冷靜並幫助孩子解決問題
- 幫助孩子學會信任自己的感覺，調節自己的情緒，並解決自己的問題

幫助孩子調節情緒

2. 幫助孩子把感覺用口語表達出來。

- 「媽媽第一日番小學嘅時候，都好似你宜家咁，覺得有啲擔心同有啲驚嫁... 」
- 「文文搶左你玩緊嘅公仔，有沒有令你覺得好鬱呀?」
- 「聽起上黎，爸爸頭先大聲提你快D著鞋嘅時候，好似令你覺得有D驚..」

情緒圖卡 –在日常生活中與孩子們暢談感受

總結

- 安全的依附關係可幫助孩子建立正向的內在運作模式，孩子能在與父母的互動中建立足夠的安全感，便會更懂得處理情緒和進行探索和學習
- 安全圈的概念和圖示，讓家長認識孩子在依附關係中不同時刻的不同需要。
- 透過明白和為孩子表達感受，幫助他理解自己的情緒，從而學習調節情緒而不會被情緒壓垮