



情緒導向家庭治療 (Emotion Focused Family Therapy, EFFT) 是甚麼？

您是否在教養孩子方面常常遇到挫折？學了很多知識卻不知如何應用？嘗試了多種方法，效果有限且短暫？您是否對孩子的問題（如厭食、暴食、抑鬱、焦慮、網絡沉溺、鬧事、頂撞無禮）感到不知所措或筋疲力竭？近年來，越來越多家長開始注重孩子的心靈健康，市面上有許多親子教育書籍及課程，大多是針對孩子的問題，鮮有為父母和孩子雙方改善關係提供具體建議或策略。

三種不同特色的孩子



「超級情感敏銳型」
Super Feeler



「自主性極強型」
Strong Willed



「特殊需要型」
Special Need

研究發現，父母（或照顧者）是直接持續影響孩子的非常重要因素，如果這個因素不改變，就連心理治療的效果也十分有限。EFFT理論為家長提供一套專業、系統、有效的工具，應對孩子的情緒或行為問題，邀請父母一起成為EFFT的「治療夥伴」。當家長開始認識到自身的情緒議題，學會了如何與孩子修復關係，便能成為孩子的情緒與行為教練，幫助孩子走上健康成長之路。



EFFT的操作性極強，經過多年的臨床實證，發現家長在處理兒童與青少年問題的能力得到了很大的提升，且效果顯著而持久。父母的成長能徹底改變家庭氛圍，讓孩子擁有一個更健康的環境。

EFFT深進關懷工作坊的四個重點

1

消除家長自身的不安或焦慮，獲得力量。

2

成為孩子的情緒教練，提高子女情緒調節的能力。

3

恢復親子之間的關係，療癒家庭曾帶給孩子的傷害。

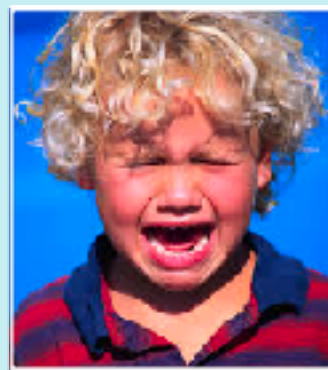
4

協助孩子行為上的改變，讓問題解決或消失。

家庭會製造傷害，同時也是最好的療傷場所。無論孩子年齡大小（兒童、青少年、成人），面對的問題多麼棘手，EFFT的學習都能夠幫助您成為孩子的情緒教練，給您的家庭帶來美好的未來！或是您還沒遇到嚴重的問題，但願意為了預防問題而學習，EFFT同樣也能幫助您在做好父母時更加得心應手、事半功倍，讓親子關係錦上添花！讓孩子明白：感覺都是可以被接納的，但是不當的行為必須被規範。父母滿足孩子情感需求後，要待子女情緒穩定及安靜時再與之傾談，對方較容易接納，溫柔的指導讓孩子感到安全和可靠，他們會得知情緒上的挑戰是生活的一部分，而且它們是可以處理的。

處理個案——咆哮愛哭的男孩

六歲的軒仔情緒起伏十分大，每遇到不如意的事，每每會大哭大叫半小時以上，他的呼天搶地，叫父母頭痛極了。父母曾嘗試把一天行程預先告之軒仔，希望兒子在足夠心理準下減少出現激動情緒的機會，但是，不太有效，父母來來回回用了不同的方法，希望改善他的行為，但他的大叫哭罵仍未有改善，父母束手無策，更開始怕面對孩子的情緒。在EFFT學習中，父母明白自己的障礙（Blocking）正是一種對自己未能處理孩子問題的一種自責。父母愈是自責，愈怕面對孩子的情緒。在efft的椅子對話中，父母發現孩子其實渴望父母清晰的指導他，父母愈怕面對，孩子情緒愈不被明白，孩子情緒便愈大。父母害怕自己的教養方法出錯，形成過度的焦慮，和孩子相處時關係變得更不自由。父母那刻仿然大悟，肯定（validation）孩子的情緒是讓孩子感受父母的理解及明白，孩子不需用不恰當的行為去表達。軒仔父母學習後，每遇到孩子的情緒，都先肯定它，而有趣的是，父母有勇氣去同理共情孩子的情緒後，軒仔再沒有大哭大叫，而軒仔在情緒穩定下，不恰當的行為亦減少。





在課程中有很多得着，作為現今社會充滿壓力的家長，要長期保持平穩安定情緒，更要關懷和支援子女情緒的需要，確是一件艱巨的事情。

感恩在課程中，能夠深入淺出地找出自己和孩子在情緒和性格上的位置和差異。在這個基礎上，再進深學習怎樣成為子女的情緒教練。

今次我們夫婦一起去學習，能夠更有效地在實際生活中互相提醒，活出課堂上的理論，是很值得的。

今次的課程裏，我發現在日常生活裏最管用的是情緒教練五步驟中的"肯定感受"。除了可以即時為子女帶來肯定和關愛之外，更能有效地拉近和修補父母和子女之間的距離，這真的是很奇妙呵！

本學院最新消息

本院與青協合辦課程：

1. 情緒導向治療(EFT)入門

日期：2018年9月14日(星期五) 上午10時至下午5時

地點：銅鑼灣公理堂大樓21-22樓

詳情請參閱：<https://clc.hkfyg.org.hk/情緒導向治療eft入門/>

2. 情緒導向家庭治療(EFFT)基礎課程

日期：2018年10月19日(星期五) 上午10時至下午5時

地點：銅鑼灣公理堂大樓21-22樓

詳情請參閱：<https://clc.hkfyg.org.hk/情緒導向家庭治療efft基礎課程/>

出版 @ 情緒導向治療學院(亞洲)

版權所有 轉載必究

網址：www.iefta.com

臉書：www.facebook.com/ieftasia

電郵：info@iefta.com

電話：(852) 55114947

地址：香港九龍彌敦道654-658號利威大樓2樓A室