



情緒導向家庭治療 (EFFT) -建立親子關係的重要元素：


1. 關注子女情緒，需要一份勇氣去面對

學童焦慮、抑鬱等現象近年不斷上升，家長都為此而擔憂。不少家長認為情緒是難以觸摸，飄忽無定的，像晴天、陰天、一陣風、一陣雨，令人無所適從或者很容易被困其中。故子女出現情緒，父母往往是逃避、不理會，有時甚至阻止，希望盡快令孩子平定下來，因為怕情緒一發不可收拾而不知如何應對。

其實情緒後面有很多隱藏的重要信息，若果父母明白、接納、肯定子女的情緒，就能拉近親子間的距離，甚至化解人自己內心的恐懼、困擾，故幫助孩子確認情緒、標明感受，指出情緒出現背後的原因，是幫助子女穩定情緒並提升自我調適情緒能力的重要一環。

2. 透過肯定、共情來穩定情緒

情緒有如流水，水一傾出，應是順流而下。如果我們想放一塊屏障倒截它，它一是往其他方向流，一是它流不到，便湧回源頭。這就好像孩子的情緒，它出現時，請讓它先逸流出來，然後父母肯定他的感受，最後才嘗試追溯情緒的源頭。如孩子哭著不上學，父母可先肯定孩子的感受，幫助孩子調節情緒如：「我見到你好不開心，因為你好掛住媽媽？好想留在家中玩？」父母可先深呼吸一口，以平穩語氣的回應孩子，勿讓子女的情緒把大家淹沒了，肯定對方的情緒就如水讓它流動，當情緒流露，父母又看得見、共情他的感受，孩子就不需用其他的行為去表達。調節情緒及阻止情緒是截然不同的，「不要再哭了，看你幾醜怪」是阻止他的情緒表達，並讓孩子感到自己不應該有這些感覺而覺得羞恥。當父母在生活上聆聽孩子的感受，正是教導孩子知道情緒是一個訊息、是一個提示，它的存在是正常不過，而情緒訊息是給他一些可以應用在生活多方面的技能，而不是被情緒去支配自己。



Nine times out of 10, the story behind the misbehavior won't make you angry; it will break your heart.

孩子長大後既能接納自身情緒帶來的訊息，不單連結自己，同時明白他人。當然，憤怒、悲傷、焦慮等的情緒，人總想把他推開，因為不想去感受那一種痛。故此願意去面對及感受情緒，需要很大的勇氣。勇氣並不是「不害怕」、「不難受」，而是願意去面對自己子女及自己真實的感受。唯有去明白、共情、肯定子女感受，父母才知下一步如何走。



個案 — 憤怒女兒的背後

Amy面對常怒罵的二十多歲有抑鬱症的女兒，心中既傷痛，但又不知如何是好。Amy 知道自己在女兒少時確對女兒很嚴謹，故現在希望多和他聊聊修補關係。可惜，女兒對她憤怒的態度，叫Amy一方面傷心，同時亦對過往自己未能好好照顧女兒感受而內疚。Amy很怕又觸動女兒的情緒，不太敢與女兒對話，這樣好像家中平靜一點，故她就愈來愈少和女兒傾談。那知大家關係不但沒有好轉，女兒的抑鬱及憤怒亦毫無改善。Amy及女兒都像走進黑洞一樣。

在情緒導向家庭治療（EFFT）中，Amy明白到原來每個人的情緒背後都有一個信息。當Amy在椅子工作(Chair work)中，覺醒到女兒憤怒背後的悲傷，同時亦看到自己的害怕、內疚感受中的逃避女兒，其實是一個惡性循環。當她能進入女兒的感受，細察她的傷痛，其實同時是需要母親更多的明白支持而不是距離。Amy這個發現，給她一種力量要繼續主動關心及共情女兒的感受及需要，而不再害怕面對女兒的憤怒。

那就好像一個人走進樹林裡散步，看到一隻小狗坐在樹旁。當你靠近時，它會突然牙齒露出兇猛地向你吠叫。人立時的反應定是害怕、憤怒及逃走。但是，當你注意到牠的一條腿正被陷阱所傷，你的情緒立即會從憤怒、害怕轉變為關注：因為你看到狗的攻擊來自脆弱和痛苦。

參加家長工作坊之家長提問



當子女的行為及態度明顯是不合理時，還要我認同孩子的感受，孩子會「打蛇隨棍上」，話我明知他的感受還指責他，更不知自己沒有錯。

當子女的行為及態度明顯是不合理時，家長不是認同他們的態度及他們的做法，而是肯定他們當下的情緒反應，當孩子情緒個於激烈時，根本不能有討論及教導的空間，當家長說：「唔怪得你咁憤怒，因為……」這不是認同他們的態度和行為，而是肯定他們的感受。我「看到你」如此憤怒是一種情緒的「肯定」。「我看到」你當下有的情緒反應。在情緒訓練調適中，肯定是第一步。因為任何人在情緒高漲或激烈時，家長需要把子女激烈的情緒電梯由四、五樓帶他下降至理性的大堂。故肯定情緒（Validation）的作用是來調適情緒的第一步驟，穩定情緒之後我們才進入糾正行為或教導的下一步。



父母改變一度，可帶子女去
到不一樣的地方



1. Certified 2-day Clinician Training

Emotion-Focused Family Therapy (EFFT)

Emotion-Focused School support (EFSS)

Conducted by : Dr. Allen Sabey, PhD

May 17 & 18, 2019 (9:30-17:00)



2. 2019情緒導向(個人)治療認證課程 (現正接受報名)

理論課日期及時間 (小組指導日期由導師及學員協商):

2019年8月16-17日(星期五及六)

2019年9月20-21日(星期五及六)

2019年10月18-19日(星期五及六)

2019年11月29-30日(星期五及六)

8次上課時間皆為上午9時30分至至下午5時正



3. 3rd isEFT Conferences in Glasgow 29-30 of August 2019

(www.iefta.com)



以上項目詳情請參閱：

<http://www.iefta.com> 及 www.facebook.com/ieftasia

