

基督教宣道會青怡堂

智慧爸媽陪跑秘笈

自信 韌力 *go* 高 *goal*

講員：陳陳思穎 婚姻及家庭治療師

講座powerpoint: www.CecilyChan.com

了解更多 - 資料下載

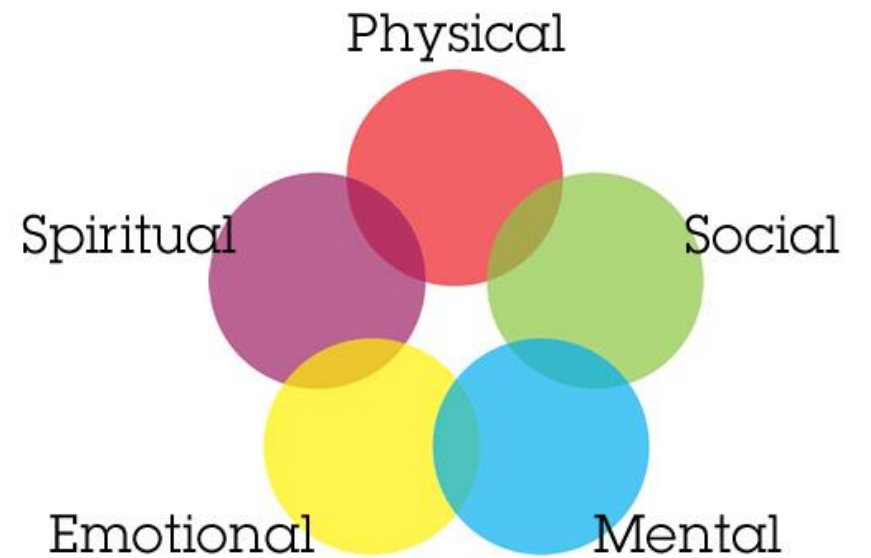
Erik Erikson 8 stages of Psychosocial Development

year	stage		Virtue 美德
Born to 18 month	Trust 信心	Mistrust 不信任	Hope 盼望
18 month To 3 y/o	Autonomy 自治權	Shame & Doubt 羞愧與懷疑	Will 志向
3-4 y/o	Initiative 自主性	Guilt 內疚	Purpose 目標
5-12 y/o	Industry 勤奮	Inferiority 自卑	Competence 能力
12-18 y/o	Identity 身分	Role confusion 角色混亂	Fidelity 忠貞
18-40y/o	Intimacy 親密	Isolation 孤立	Love 愛
40-65 y/o	Generativity 貢獻	Stagnation 停滯	Care 關心
65 y/o - death	Ego Integrity 自我完整	Despair 絕望	Wisdom 智慧

Erik Erikson 8 stages of Psychosocial Development



心理幸福感 Better Well Being



Erik Erikson 8 stages of Psychosocial Development

year	stage		virtue
Born to 18 month	Trust 信任	Mistrust 不信任	Hope 盼望

重要事情：喂食
需要

- 得到父母或者其他照顧者適切的照顧
 - Reliable 照顧者需要好可靠
 - Responsive 回應到真正的需要

Erik Erikson 8 stages of Psychosocial Development

year	stage		Virtue
Born to 18 month	Trust 信任	Mistrust 不信任	Hope 盼望
18 month To 3 y/o	Autonomy 自治權	Shame & Doubt 羞愧與懷疑	Will 志向

重要事情：戒尿片
需要

- 孩子想自己決定做什麼或者如何做
- 在生活中有機會嘗試做不同的事情
- 安全的環境 home-proving
- 家長需要時出手，盡快地收手
- 戒尿片：家長需要鼓勵和有耐性
- 從生活體驗中吸收新知識

Erik Erikson 8 stages of Psychosocial Development

year	stage		virtue
Born to 18 month	Trust 信任	Mistrust 不信任	Hope 盼望
18 month To 3 y/o	Autonomy 自治權	Shame & Doubt 羞愧與懷疑	Will 志向
3-4 y/o	Initiative 自主性	Guilt 內疚	Purpose 目標

需要

- 跟同輩玩耍
- 學習自製遊戲活動 → 發揮創意、建立溝通及人際技巧和解決困難的能力
- Fun 歡笑
- 做手工
- 遊戲/手工 - 經歷輸和錯的必然性
- 充滿好奇，愛問問題

經常被罵

→ 感覺自己錯 (Guilt)

→ 自責

→ 打擊信心

→ 缺乏自主能力

→ 跟隨別人

→ 逃避與同輩相處

→ 不肯嘗試新事物新挑戰

Erik Erikson 8 stages of Psychosocial Development

year	stage		virtue
Born to 18 month	Trust 信任	Mistrust 不信任	Hope 盼望
18 month To 3 y/o	Autonomy 自治權	Shame & Doubt 羞愧與懷疑	Will 志向
3-4 y/o	Initiative 自主性	Guilt 內疚	Purpose 目標

需要

- 跟同輩玩耍
- 學習自製遊戲活動 → 發揮創意、建立溝通及人際技巧和解決困難的能力
- Fun 歡笑
- 做手工
- 遊戲/手工 - 經歷輸和錯的必然性
- 充滿好奇，愛問問題

Erik Erikson 8 stages of Psychosocial Development

year	stage		virtue
Born to 18 month	Trust	Mistrust	Hope
18 month To 3 y/o	Autonomy	Shame & Guilt	Will
4-5 y/o	Initiative	Guilt	Purpose
5-12 y/o	Industry 勤奮	Inferiority 自卑	Competence 能力

Erik Erikson 8 stages of Psychosocial Development

year	stage		virtue
5-12 y/o	Industry 勤奮	Inferiority 自卑	Competence 能力

充滿好奇心, 學校比家庭重要
老師

- 引發興趣

Interest Development 興趣發展



Intellectual Development 知識發展

- 適切支援

Erik Erikson 8 stages of Psychosocial Development

year	stage		virtue
5-12 y/o	Industry 勤奮	Inferiority 自卑	Competence 能力

家長

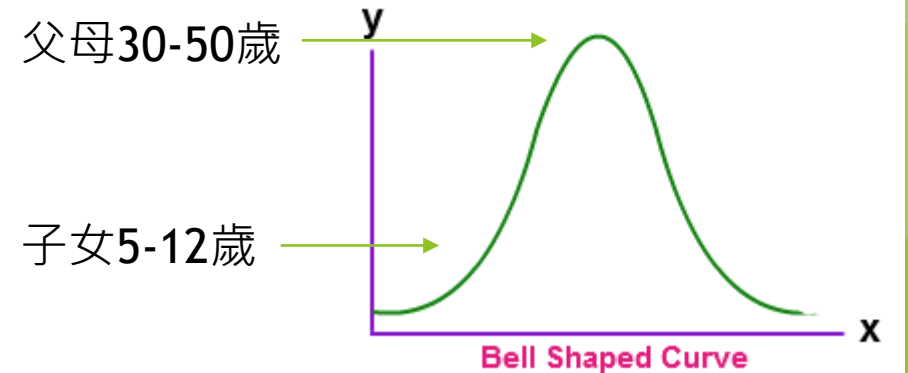
- 兒女剛出世時，你對她有什麼期望？
- 兒女出世至今，有什麼驚險故事？你們對子女有什麼期望呢？

Erik Erikson 8 stages of Psychosocial Development

year	stage		virtue
5-12 y/o	Industry 勤奮	Inferiority 自卑	Competence 能力

家長

- 無條件關愛
- 合理期望
- 修正自己
- 穩定家庭環境



Erik Erikson 8 stages of Psychosocial Development

year	stage		virtue
5-12 y/o	Industry 勤奮	Inferiority 自卑	Competence 能力

家長

- 適切支援
- 引發興趣
- 找孩子的「閃亮點」
- Interest Development 興趣發展



Intellectual Development 知識發展

「閃亮點」對某種知識、活動產生興趣

→ 鑽研(專注力)

→ 越來越難

→ 克服困難

→ 提升能力

→ 自我肯定

→ 得到父母、老師和朋輩的肯定

→ 建立自信

→ 體驗「成長進步」的可能

→ 滿足感

→ 心靈保健

Erik Erikson 8 stages of Psychosocial Development

year	stage		virtue
5-12 y/o	Industry 勤奮	Inferiority 自卑	Competence 能力

家長

- 找孩子的「閃亮點」
 - Interest Development
- ↕
- Intellectual Development
- Idle time VS. Packed schedule

Erik Erikson 8 stages of Psychosocial Development

year	stage		virtue
5-12 y/o	Industry 勤奮	Inferiority 自卑	Competence 能力

家長

- 找孩子的「閃亮點」

- Interest Development



Intellectual Development

- Idle time VS. Packed schedule

- 義工



「閃亮點」對某種知識、活動、**抱負**產生興趣

→ 鑽研(專注力)

→ 越來越難

→ 克服困難

→ 提升能力

→ 自我肯定

→ 得到父母、老師或朋輩的肯定

→ 建立自信

→ 體驗成長進步的可能

→ 滿足感

→ 心靈保健

Erik Erikson 8 stages of Psychosocial Development

year	stage		virtue
5-12 y/o	Industry 勤奮	Inferiority 自卑	Competence 能力

家長

- 找孩子的「閃亮點」
 - Interest Development



Intellectual Development

- 幫助實踐「鬼主意」
- Idle time VS. Packed schedule
- 義工
- 黃金機會 - 中學前



Erik Erikson 8 stages of Psychosocial Development

year	stage		virtue
Born to 18 month	Trust	Mistrust	Hope
18 month To 3 y/o	Autonomy	Shame & Guilt	Will
3-4 y/o	Initiative	Guilt	Purpose
5-12 y/o	Industry 勤奮	Inferiority 自卑	Competence 能力

Erik Erikson 8 stages of Psychosocial Development

year	stage		Virtue 美德
Born to 18 month	Trust 信心	Mistrust 不信任	Hope 盼望
18 month To 3 y/o	Autonomy 自治權	Shame & Doubt 羞愧與懷疑	Will 志向
3-4 y/o	Initiative 自主性	Guilt 內疚	Purpose 目標
5-12 y/o	Industry 勤奮	Inferiority 自卑	Competence 能力
12-18 y/o	Identity 身分	Role confusion 角色混亂	Fidelity 忠貞
18-40y/o	Intimacy 親密	Isolation 孤立	Love 愛
40-65 y/o	Generativity 貢獻	Stagnation 停滯	Care 關心
65 y/o - death	Ego Integrity 自我完整	Despair 絕望	Wisdom 智慧

忽略兒童發展前期需要



著重學術成就



密集訓練



火速成就



枯燥疲累



功利回報



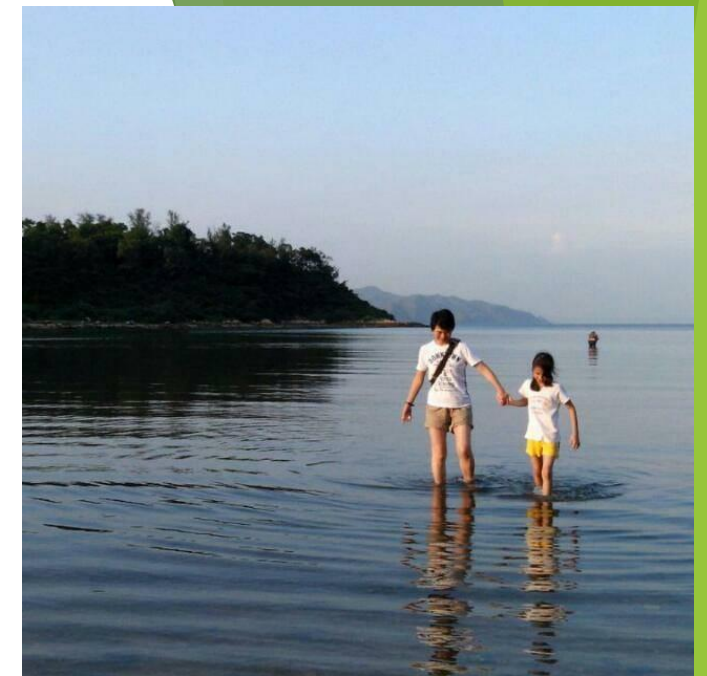
迷失自我



焦慮不安



year	stage	virtue
Born to 18 month	Trust 信任 Care taker 照顧者 Relationship 關係 Connection 連繫 ↓	Hope 盼望
18 month To 3 y/o	Autonomy 自治權 在安全環境下嘗試做不同的事 ↓	Will 志向
3-4 y/o	Initiative 自主性 與朋輩自由玩耍 遊戲 + 學習 + 探索 + 美勞手工 容許犯錯 Fun n Relaxation ↓	Purpose 目標
5-12 y/o	Industry 勤奮 找閃亮點 靠興趣(知識或活動)/抱負 盡情發揮 ↓	Competence 能力
12-18 y/o	Identity 身分	Fidelity 忠貞



當將你的事交託耶和華，
並倚靠祂，
祂就必成全。(詩37:5)



基督教宣道會青怡堂

智慧爸媽陪跑秘笈

自信 韌力 *go* 高 *goal*

講員：陳陳思穎 婚姻及家庭治療師

講座powerpoint: www.CecilyChan.com

了解更多 - 資料下載