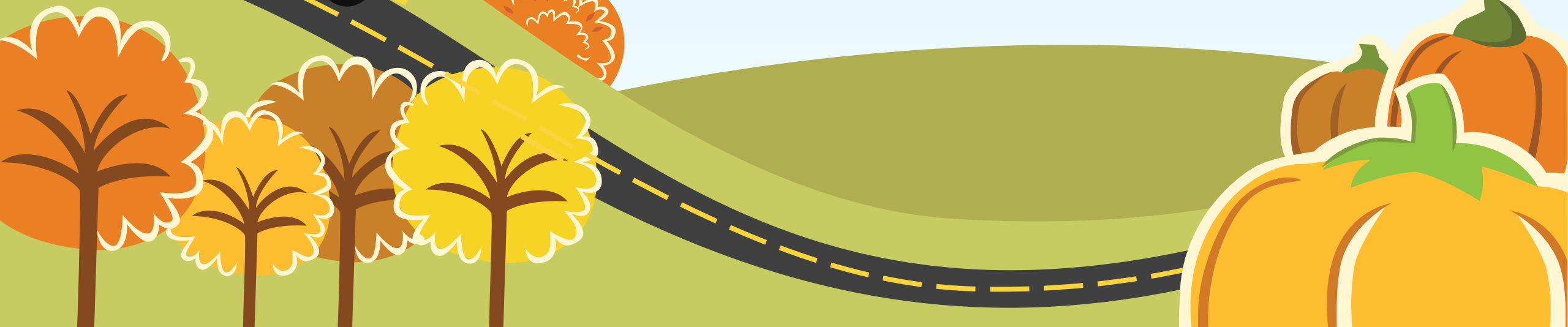


如何處理親子溝通及衝突



溝通目的

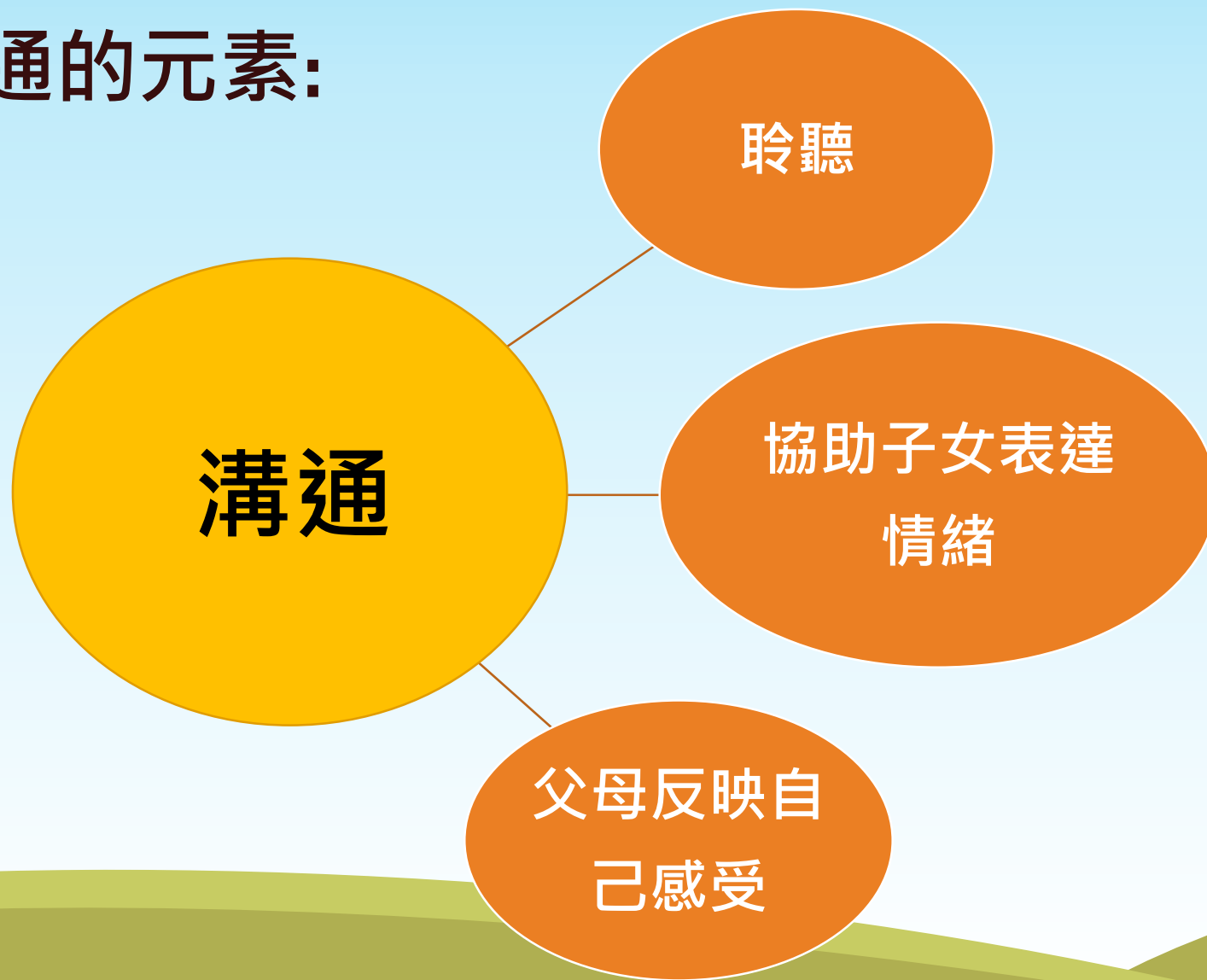
了解孩子內心世界

表達對孩子的接納與關懷

促進家庭成員的關係

提升孩子的表達能力及情緒控制

親子溝通的元素：



1.有效的聆聽

1. 全神貫注去聽

2. 維持眼神接觸

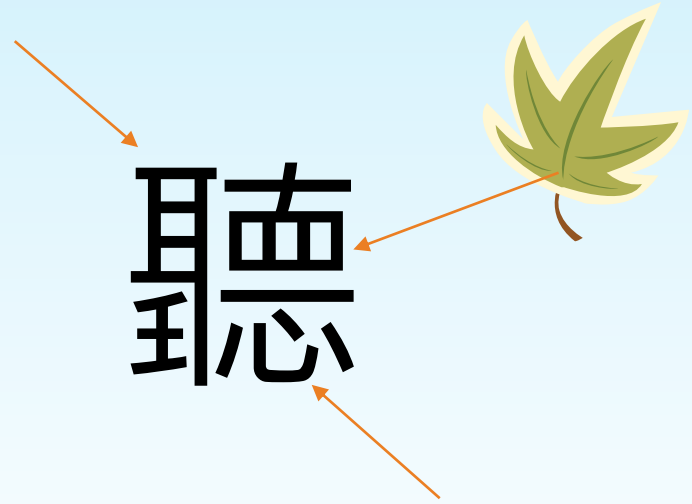
3. 給孩子足夠時間完成話題

4. 內容及感受並重

5. 表示興趣

6. 給予回應

7. 設身處地



聽

親子溝通 - 有效的表達

適當地表達自己

1. 多用「我」，少用「你」

5. 禮貌地，建設性地認清問題，解決分歧

2. 用詞要精簡、清晰及明確

6. 欣賞孩子的出發點

3. 用鼓勵的說話，少否定

7. 認真的、積極的回應

4. 要求回應

8. 勇於道歉，無損尊嚴

有效的溝通技巧:給予正面注意及有效指令

正面注意: 透過正面的語言或非語言(動作、表情及態度)方式去關注、鼓勵孩子的正面行為

具體描述孩子恰當行為/表現



表達讚許/欣賞的感受



正面注意



處理親子衝突的步驟



1. **確立衝突事項** - (對症下藥，找出問題及要解決事項)
2. **孩子/家長表達感受**- (先不討論對與錯，表達大家感受, 想法)
3. **聆聽大家想法**
(嘗試代入對方角度，了解大家當下設身處地想法，培養孩子同理心學習明白對方。)
4. **商討解決問題方法**
(就當下實際情況，對方期望下協商可解決問題的方法)
5. **執行解決方法及檢討** (執行解決方法時也定期作出檢討，例如提供獎勵、讚賞讓孩子持續完成。)



孩子/父母學習以冷靜回應衝突

- 飲水、深呼吸練習
- 離開當下現場
- 轉移做其他事情
- 休息
- 不影響別人下宣洩情緒

家長照顧自己情緒

- 照顧孩子/處理子女學業問題是否你生活全部?
- 家長有否自己ME TIME/個人興趣或嗜好?
- 遇到壓力/情緒困擾，你的減壓方法是?
- 留意是孩子管教問題影響了你的情緒?還是你的情緒影響親子關係?