

## 和睦同心：如何有效處理親子衝突

屈偉豪，黎懿堅

29/04/2016

### 衝突中常會感到……

- 煩躁盛怒，心痛沮喪
- 不被尊重，失敗無力

### 衝突中常會認為……

- 有心作對，公然挑戰
- 失去子女，希望盡毀

### 衝突的因由：不同的期望

- 生活的安排
- 學業的要求
- 物質的需要

### 父母的性格，面對的壓力

### 衝突的因由：家庭的境況

- 婚姻的質素
- 夫妻的同心
- 親子的關係

### 鼓勵反面行為

- 測試限制，威脅武器
- 欠缺安全，發洩情緒
- 表達不滿，報復對抗
- 父母榜樣，不良學習

### 無可避免：利益與本質的對立

### 重要的因素：

- 家庭的處境，父母的指引

### 常見錯誤

- 牽動情緒，互相傷害

### 面對矛盾

- 不盲目指責，反省檢討

### 管理舌頭：只講心中的真心話

### 先行冷靜

- 長路漫漫，戒急用忍

- 壓止情緒，心平氣和

- 不要把對抗推向絕路

### 管理的態度

- 只宜智取，不作爭持

- 接納情緒，尊重過程

- 指引方向，教導對錯

### 談笑用兵

- 必然的經歷，雨過會天青

- 教導的機會，有危也有機

### 三項檢視

- 期望要現實

- 主題要重要

- 反應要合理

### 夫妻合作

- 原則共識，支持配合

### 責備之先

- 時間地點，仔細安排

- 組織內容，善用幽默

### 指責須知

- 心平氣和，了解成因

- 指出錯誤，清楚預警

- 轉換場景，情緒降溫

### 防患未然

- 自我保健，管理情緒

- 親子關懷，習慣聊天

- 先定法規，提供指引

- 無心則教，有心則罰

### 成功的基礎

- 親子關懷，深廣目標

- 健康家庭，生活榜樣