

「你為甚麼這樣大聲向我說話……」

「你不也是這樣大聲向我說話嗎！」

「教你還頂嘴，氣死我了！」

社會不論如何轉變，每一代父母也抱持同一心態，就是願意為子女無私奉獻，盼望他們早日成材。可是，在教養孩子過程中，父母與子女的衝突卻往往掩蓋了兩代之間的爱。親子衝突是每個家庭都無法避免的難題。處理不當的話，輕則口角冷戰，重則令雙方決裂，甚至釀成家庭悲劇，其影響絕對不容忽視。以下與各位家長分享在管教子女時如何有效處理衝突，一起輕鬆走過孩子的成長之旅。

<< 處理衝突五步曲 >>

第一步：識別情緒



盡快察覺自己的情緒變化，例如憤怒時會心跳加快、呼吸急促等。

第二步：停止對話



及早停止對話，以免衝口而出，說出傷害對方的說話。

第三步：離開現場



盡快離開衝突現場，找方法平復自己的情緒，例如深呼吸、洗面、飲水、洗澡、聽音樂、做家務等。

第四步：客觀分析問題



冷靜下來後，嘗試從另一角度分析衝突背後的原因、動機、情緒的源頭等。

第五步：對症下藥



針對問題，以正面的手法處理，例如在大家冷靜後坐下來傾談，共同商討解決方法。

家庭融洽和諧，往往由笑臉迎接生活挑戰開始。最後，為各位家長分享一套 3D 技巧，希望可促進親子關係外，亦減輕管教子女方面的壓力。

父母 3D	學多 D 定期參加家長支援活動，學習做精明父母的智慧，主動與家長朋友分享心得及難處，並一起尋找各種樂趣和嗜好。	鬆多 D 與家人及子女協調，找出可鬆弛及約會家長朋友的時間，找回從前的好友，並與他們保持定期聯繫。	笑多 D 父母學習正面思維，即使面對困難也學習放鬆和笑多 D，激勵朋友之餘自己也開心。
子女 3D	做多 D 做好自己的份內事，讓父母放心約會家長朋友，學習分擔部分家務，讓父母有餘暇參與家長活動。	錫多 D 主動讚賞父母，常說愛父母，常擁抱父母，每天或每星期給父母一段自由的私人時間。	子女遇到父母生氣時，安撫父母的情緒，常對父母說感謝，對父母笑多 D，成為父母的開心果。

資料來源：香港青年協會親子衝突調解中心