

【孩子的學習與成長需要】
幼兒家長講座系列(四)：
改善親子關係有妙法

遇到家庭衝突及 焦慮情緒時的處理方法

註冊社工 陳思美姑娘
循道衛理楊震社會服務處
家庭健康教育及輔導中心
電話Tel :2171 4111
網址: <http://fhe.yang.org.hk>



點解小朋友會講大話？

我應該點做，
佢先可以唔再發脾氣？

點解小朋友常常頂嘴？

點解我會忍唔住罵小朋友？
罵完之後又好內疚...

在育兒路上， 你有沒有曾經有過以下的經歷？

對小朋友的表現感到失望或疑惑

不知如何處理育兒產生的問題，感到
疲倦無助！

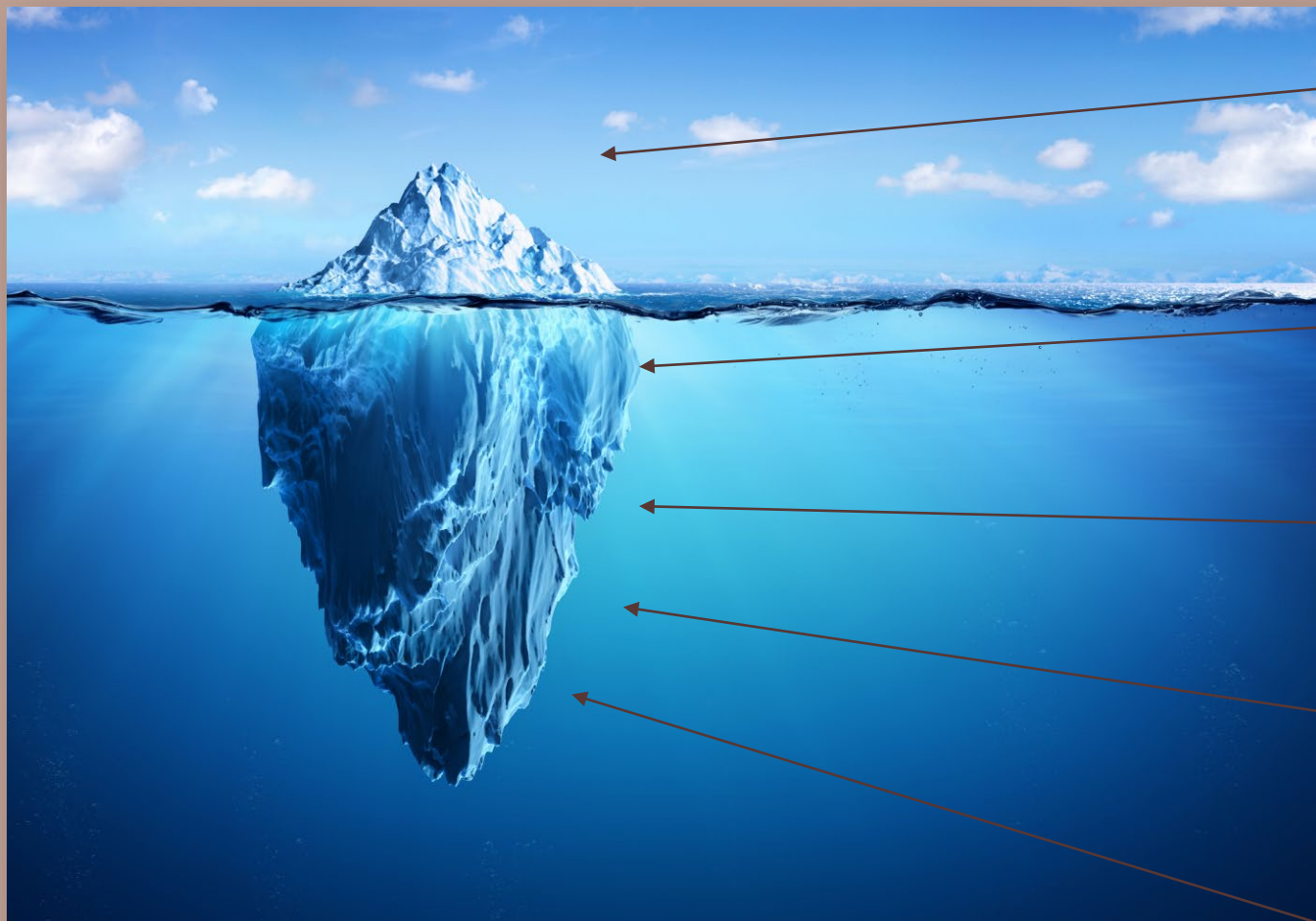
有時要面對家庭不同成員
的需要，感到吃力...

雖然好愛屋企人，不過...
有時，其實都真係好想休息下...

內容

- 親子間的衝突
- 夫妻間與教養有關的衝突
 - 衝突中的情緒調節方法

沙維雅的冰山理論



表面行為

感受

期待

渴望

自我

衝突只因
我們各自有自己的期望、感受未被發掘...

個案討論1

個案討論2

面對孩子，我們可以....

1. 了解孩子行為背後的想法

1. 善用同理心作開導

- 分享家長處理問題的經驗
- 一起思考不同的方法及其所引致的後果
- 以實驗性質嘗試新的方法
- 鼓勵孩子嘗試後作檢討及與家長分享

面對衝突，我們要留意...

我們說話時的姿態是怎樣的？

我們說話的方式是怎樣的？

通過自我覺察，我們可留意到....

- 1.自己的狀態
- 2.我們表達的意思是否與內心一致
- 3.停頓 → 調整自己

我們留意到自己內心有一個龍捲風嗎？



為何我們要了解自己的冰山？

1. 自己的內在穩定了，方有能力照顧他人。
2. 了解自己，達至一致性的表達，減少過激的反應。
3. 對症下藥，避免不必要的衝突。

親子衝突以外... 夫妻間的關係

夫妻面對管教分歧時...

1. 當遇上管教分歧時，會以「**大家都是為孩子好**」的想法去理解對方的做法。
 - 認同伴侶的行為或想法背後出於的**善意**，並予以欣賞
 - 擺脫「不同」=「不尊重／與我作對」的前設。

夫妻面對管教分歧時...

2. 定時分享自己的育兒想法，了解不同做法的優點，使彼此的管教更一致。

● 接納夫妻二人來自不同的家庭背景，性格及價值觀的不同。

● 深信彼此的方法各有利弊，自己的看法是**可以修正的**。

夫妻面對管教分歧時...

3. 達成共識，在處理子女間的糾紛時，另一人便不可插手，好讓伴侶在孩子面前建立威信。
 - 夫妻衝突時應避免將孩子拉入衝突的戰線
 - 讓孩子通過觀察父母，學習溝通及和好的方法

Q & A