

人生的道路上，難免會面對人際關係的衝突。能適當地處理衝突，可令人變得成熟。教導孩子處理衝突，是家庭教育中重要的一環。

在孩子面對衝突時，父母可先處理孩子在情緒上的需要，然後再引導孩子如何解決衝突。在處理孩子的情緒需要時，有以下可注意的方向：

1. 聆聽孩子：

父母先聆聽孩子的感受及想法，才可分析孩子的需要。

2. 學習控制情緒：

由於人的言行與回應會受情緒影響，在處理衝突前控制情緒能對事情產生幫助。

3. 與孩子慢慢分析：

當孩子與人有衝突時，不建議以謾罵形式責備，反而可鼓勵孩子解釋，並與孩子分析他們的論點，引導他們明白自己的責任及思考解決衝突的方法。

4. 學習表達自己：

年紀較小的孩子不懂得以文字或語言表達抽象的想法或感受，建議父母可以說話協助孩子表達，教導孩子以合宜的方法表達情緒。同時可嘗試使用其他物件協助孩子表達，如圖畫、畫具、泥膠、玩具等，讓孩子發洩情緒的同時，嘗試瞭解他們的想法及感受。

5. 認知他人感受：

在與人相處及互動時，理解別人的情緒或感受是十分重要。家長可以教導小孩在與人相處的過程中，學習尊重別人的看法及感受。



平伏情緒小貼士



當孩子的情緒一旦出現，有時不一定可以立刻令他們冷靜下來，甚至父母的情緒會被孩子的壞情緒而牽動，以下是一些讓情緒平伏下來的方法，父母既可自己練習，也可教導子女使用：

1. 深呼吸：

(以腹式呼吸法)慢慢地深呼吸，直至身體開始放鬆，感到自己漸漸平靜

2. 倒數：

可嘗試由20開始慢慢倒數，直至自己的情緒平伏

3. 分散注意力：

留意身邊的景物或人物，令自己的情緒可稍為放鬆

4. 想像：

日常訓練孩子想像平靜情緒的圖畫，當有情緒時可提醒孩子回想能令自己平靜的影像

5. 自我對話：

重複告訴自己要冷靜，如：只要我冷靜下來，便可以處理這件事

6. 飲水：

慢慢喝一杯溫水或冷水

7. 離開現場：

如不能平靜自己的情緒，宜先離開，以免情緒更激動

8. 傾訴：

找成熟的人傾談，容許自己抒發情緒

引導孩子處理衝突的步驟

父母在孩子的情緒較為平伏後，可引導孩子處理衝突，以下有幾個建議的步驟：

1. 思考衝突原因：

教導孩子思考引起衝突的可能性



2. 說出自己的感受：

教導孩子表達自己的感受，疏導情緒

3. 聆聽別人的表達：

教導孩子尊重別人，一同聆聽對方的想法及感受

4. 提出解決的方法：

教導孩子思考可如何解決衝突



5. 決定各人的行動：

教導孩子按各人需負的責任而作出回應

6. 堅持自己的決定：

教導孩子堅持自己所做的決定

7. 討論失敗的原因：

如方法不可行，教導孩子思考原因並再探索解決方法

父母切記，要提升孩子的解難能力，不要幫他們思考和決定，讓他們自行處理，父母從旁引導便可。

處理衝突需注意的事項

家長在教導孩子處理衝突時，父母需提醒自己要公平地對待每個孩子。

1. 明白引起衝突的因由：

每個孩子都需要學習明白衝突是因何而起。所以為孩子們製造可以表達的環境，讓每個人都可以自由表達自己的感受而不被打斷；幫助他們用對方的角度瞭解事情。

2. 避免令事情變得更嚴重：

父母在處理衝突時需持平，不可拵孩子過往的表現而評定孩子的對錯；不容許孩子在處理的過程中大叫大喊或攻擊對方。

3. 共同努力：

教導孩子用「我」的句子，避免孩子在表達情緒時責備對方，如：當你對我大叫時我感到難過。留心讓每個孩子都可輪流表達，甚至可請孩子寫下他們看到的問題，然後向對方讀出。教導孩子適時作出簡單的回應，父母需觀察孩子的反應及情緒。



4. 尋找解決方法：

當瞭解孩子的問題後，與他們一同尋找解決方法，列出愈多愈好，即使提議看起來好像很愚蠢。

待孩子的情緒冷靜下來後才與孩子分析甚麼方法可行，引導孩子選擇安全、有效的方法。父母在選擇解決方法時可灌輸道德觀，如：小孩子表示要打人，父母要教導孩子打人並非可行的方法，要與孩子分析這個選擇如何影響自己及他人。

5. 給予指引：

如孩子年紀大小，建議父母可提供更多指引，令孩子能適度參與並學習如何解決衝突。

父母面對孩子身處衝突的情況，很多時本能反應會要保護孩子，但筆者提醒父母，孩子如能在挑戰中成長，他們日後處理問題及抗逆的能力愈高。同時父母亦要顧及自己是否有否為孩子做好的榜樣，令他們在處理問題時能學懂接受及應變。

地址：九龍荔枝角長裕街8號
億京廣場11樓1105室
電話：2768 4204
傳真：2743 9780
電郵：info@truth-light.org.hk
網址：www.truth-light.org.hk
Facebook：https://www.facebook.com/Soc.of.TruthLight

父母錦囊(九)



如何訓練孩子處理

衝突？

