

如何处理与子女的冲突



保持冷静

- 家长先稳定自己的情绪
(例如：暂离现场、做深呼吸)

以同理心 聆听子女的想法和感受

- 以开放的态度去聆听和了解
- 接纳子女的感受
- 避免心急纠正或训斥，
令子女不愿沟通



一起商讨解决办法

- 第一步：讲出当下的冲突问题
- 第二步：家长讲出自己的感受和期望
- 第三步：鼓励子女讲出他(她)的需要、感受和期望
- 第四步：与子女一起列出各种可能的解决方法
- 第五步：引导子女分析各种方法的利弊，
从而一起选择合适的解决方法
- 第六步：付诸实行、事后一起检讨成效

