

認識子女的情緒及 化解與子女的衝突

崔日雄教授

港專學院應用社會科學系教授及署理社會科學院院長

香港專業輔導協會會長

註冊心理學家、認證輔導師及督導、註冊社工

中六學生家長

你有否面對以下情況？

- 子女溫純有禮，尊敬父母，誠實謙遜，學習用心，品學兼優
- 子女情緒失控，繼而引致與父母間肢體衝突
- 子女發脾氣既時候，情緒波動好大，駁咀駁得好利害
- 孩子不尊重我,愛和我吵架
- 孩子脾氣暴躁，有衝突時家長也有情緒
- 孩子不想學習、工作被動
- 經常講大話，偷打機，唔做功課, 協議做完功課才打機(或用電子產品), 卻從不遵行, 強行關機便動手打人和發脾氣
- 常常不願意配合安排，寫功課拖拖拉拉，浪費時間，令家長煩躁，責罵小孩，小孩又哭又鬧.....
- **不聽話**

為何會有衝突 - 中一、二學生的回應

當我和父母或長輩相處時最怕面對的情境：

- 吵架、在街上吵架、父母吵架
- 罵、罵、罵，令我不能與他們解釋
- 在外人面前訓話
- 在街上罵我
- 在長輩前打我

為何會有衝突 - 中一、二學生的回應

當我和父母或長輩相處時最怕聽到的說話：

- 吵架
- 佢地對我講粗口、髒話
- 他們常說我的缺點出來
- 「你真的很蠢」

為何會有衝突 - 中一、二學生的回應

當與父母或長輩相處時最怕或不喜歡他們的態度：

- 佢地一唔滿意就罵我
- 把他們以為理所當然的想法加在我身上
- 經常在我面前誇獎別人的子女
- 將兒子當成地上的泥、不斷踐踏
- 大聲說話、冇禮貌
- 把我的缺失、缺點蓋過我的優點
- 有時強迫我一定要做到一些事，但我能力上是不足夠的
- 把我的不好告訴別人
- 把我所做的事告訴別人

為何會有衝突 - 中一、二學生的回應

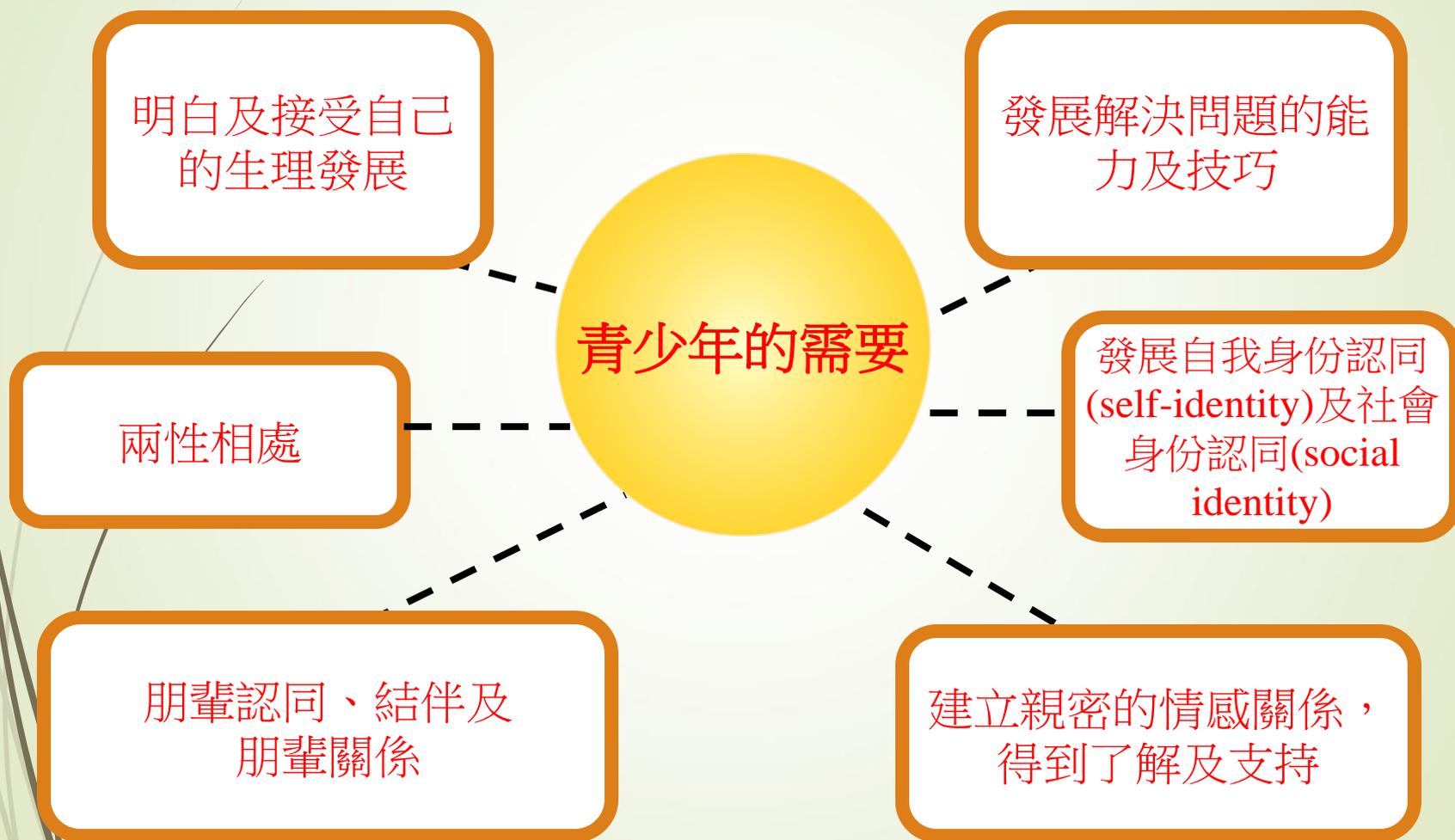
我希望父母或長輩能夠：

- 融洽
- 歡樂
- 明白我既天資去到邊
- 多一點聽我的解釋，並希望他們接納
- 多啲站在我身旁，支持我、鼓勵我
- 要實現自己的承諾，不要反悔，若然自己做不到的，就不要答應，否則子女會很生氣
- 即使結果是一樣也問我意見

現今年青人幹什麼？

- 還記得你年輕時會做什麼嗎？
- 現今的青少年與十年前的有什麼分別？
- 為什麼這些東西會吸引青少年？
 - 手機IG、Game、YouTube，電視？
 - 卡拉OK？
 - 講粗口
 - 結黨

青少年需要什麼？



青少年期的心智發展特徵

➤ 爭取獨立

- 避免專橫，權威要用得合理，給予選擇及自決機會
- 給有限度的自由，讓他在這範圍內發揮，越出便要勸阻

➤ 反叛性強

- 了解反叛的動機
- 接受他的不滿情緒
- 引導他用正確直接的方式表達意見
- 切忌用命令和壓迫的方法，宜多加討論
- 避免囉唆，在可能情況下給予自決權



➤ 自卑感重、自尊心強

- 尊重他個人的私穩
- 凡事讓他先申述，不要太早下評價
- 責罰時要針對事而不針對個人
- 不要隨便取笑他的樣貌、身材及花名

➤ 需要同儕支持，朋輩影響力大

- 接受他們這需要
- 不需貶低他的朋友，引致反感
- 找機會認識他的朋友，並與他分析朋友的言行舉止

➤ 找尋認同對象

- 提供適合的認同對象
- 行事以身作則，言行一致



➤ 開始注意異性

- 接受這是自然成長的需要
- 聽電台節目和睇電視節目時不妨取材並加以發揮
- 討論及分享與異性相處之道

➤ 缺乏自制，需要即時滿足

- 接受他有渴望得到的感受
- 訂定合理的條件範圍才滿足他的要求
- 向他解釋事件的後果，讓他抉擇

➤ 情緒不穩定、敏感、易怒

- 耐心諒解，幫助他明白煩惱的原因及處理方法

人的基本需要



(Glasser, 2000)

處理衝突的基本信念

- 我們只能夠控制自己的行為。
- 我們需要選擇如何處理得來的資訊。
- 長期的問題大多是因為有問題的關係而來的。
- 專注過去對改善現時的關係沒有多大幫助。
- 我們會主動滿足自己的基本需要。
- 我們都有力量健康成長，都想心滿意足，並追求一個成功的自我身份認同，有能力表現負責任的行為和發展和諧的人際關係。

(Glasser, 2000)

- 
- 我們會依據自己認同的形象 (identity image) 採取相應的行動。
 - 我們只要願意努力，可以調節個人思想、情緒及行為。
 - 語言可以令人覺得自己是有選擇的，例如：
「我選擇感到焦慮」而不是「我被焦慮困擾」。

(Glasser, 2000)

處理衝突的重點

- 協助子女**了解行為背後的目的**。
- 了解子女目的背後的**真正需要**。
- 看清楚阻礙他們達到成功的**限制**
- 按子女自己的真正需要、能力／環境限制，制定合適的目標。
- 幫助子女看到可達成目標的**多種途徑**。
- 如未能達標，須**修訂行為或目標**。

(Glasser, 2000)

注意事項：

- 目標和方法須由子女自己決定。
- 強調現在不重視過去。
- 強調行為而非情緒。
- 強調正確的價值判斷。
- 強調個人的理性思考。
- 強調完成責任而非處罰。
- 強調永不放棄。

(Glasser, 2000)

與子女相處的基本態度

- 尊重、表裏一致及真誠

- 耐心聆聽、鼓勵表達

- 客觀及不批判

- 『關係是最重要及需要時間培養出來的』



謝謝！
Thank You