

如何處理衝突與子女的



保持冷靜

- 家長先穩定自己的情緒
(例如：暫離現場、做深呼吸)

以同理心 聆聽子女的想法和感受

- 以開放的態度去聆聽和了解
- 接納子女的感受
- 避免心急糾正或訓斥，
令子女不願溝通

一起商討解決辦法

- 第一步：講出當下的衝突問題
- 第二步：家長講出自己的感受和期望
- 第三步：鼓勵子女講出他(她)的需要、感受和期望
- 第四步：與子女一起列出各種可能的解決方法
- 第五步：引導子女分析各種方法的利弊，
從而一起選擇合適的解決方法
- 第六步：付諸實行、事後一起檢討成效

