

抗疫和諧錦囊

處理家庭衝突篇



救世軍學校社會工作服務

如何處理孩子負面情緒及維持家庭和諧？



手足衝突



發脾氣



不願做功課



當感到憤怒時，嘗試利用「情緒紅綠燈」

有助讓孩子和家長控制情緒，
找出具建設性的解決方法。



救世軍學校社會工作服務

情緒紅綠燈

紅燈：停一停

當負面情緒出現時，提醒自己先「停一停」，實行有效讓自己冷靜情緒的方法，

如：深呼吸、飲水、洗臉，減少磨擦和衝突進一步升溫的機會。

黃燈：諗一諗

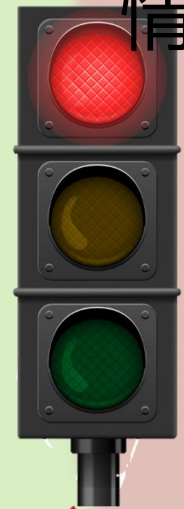
當孩子和家長都停下來時，一同「諗一諗」

為何會雙方會出現磨擦？
為什麼孩子會有這樣的行為？
有什麼方法可以處理到磨擦？

綠燈：做一做

找出可行的解決方法，並與孩子一同實踐「做一做」，

家長與孩子一同嘗試各種方法處理磨擦或避免再有同類衝突發生。



棄用無效的溝通方法

你即刻同我做功課！

日日淨係掛住打機！
再玩我就罰你！

邊個會好似你咁懶！
你睇下陳小明佢日日都溫
習，係得你功課又唔做，
書又唔溫，我叫你老師上
嚟鬧你！

結果孩子並沒有聆聽你的說話，
更可能引發雙方衝突...



無效的溝通方法：



命令語氣



嘮叨



把孩子與他人比較



以不會發生的事恐嚇孩子

這些都會令孩子反感，
不按你的指令做事。

當雙方有衝突時，可利用「情緒紅綠燈」

當你意識到自己非常憤怒時，嘗試：

紅燈： 嘗試放慢情緒，找方法讓自己冷靜。
停一停 「我地陣間先再傾下個問題。」

黃燈：
諗一諗

思考能解決問題的方法：
訂立時間表？訂立獎勵計劃？限制使用手機時間？
「媽媽想你停課期間都平衡到學習同休息，我地一齊諗下有咩方法可以做到。」

綠燈： 實踐出有效的方法與孩子一同處理問題。
做一做 「我地一齊訂立作息時間表啦！」



兄弟姊妹間常有爭執... 家長可如何介入？



處理手足間衝突的原則

- ✓ 按孩子的年齡作適當的引導
- ✓ 不比較，減少競爭，提供合作機會
- ✓ 保持中立，先聽原因，讓每個孩子都有被了解的機會
- ✓ 不強調公平，著重教育孩子解決問題和分享的精神
- ✓ 讓孩子學習自己處理衝突

切忌：

- ✗ **比較**：「家姐生性過你好多！」
- ✗ **說道理**：「做大要讓細！」
- ✗ **威脅**：「再嘈我兩個都罰！」
- ✗ **忽略衝突**：「唔好嘈啦！」

以上處理方法都會令手足間的厭惡更深，令衝突不斷。

處理手足衝突——情景——

弟弟要求哥哥陪他玩，
但哥哥不願意，
最後更出手打弟弟。



反映感受：

反映孩子的情緒，讓他知道你明白、重視他。

「你想靜靜地睇書，但弟弟一路嘈住你，令你覺得好嬲，係唔係啊？」

「你好想同哥哥一齊玩，但哥哥冇回應你，令你覺得被忽略，係嗎？」

教導孩子學習解決衝突：

「你可以同弟弟講你宜家忙緊，半個鐘之後再同佢玩。」

「如果你想同哥哥玩，應該用咩方法表達會比較好呢？」

從理解對方的需要出發：

「弟弟鍾意同你玩，希望你可以陪佢，但係佢唔知道你想自己一個人睇圖書。」

「頭先出手打咗細佬，細佬好痛啊，去關心下佢，同佢道歉啦。」

「弟弟，有時我地會想有自己的空間，好似你砌模型時都唔想媽媽打擾你，哥哥都係一樣。」

處理手足衝突——情景二

姊妹在搶玩具，
二人爭執不斷。



反映感受

「你想玩呢個公仔，但係比妹妹搶走左，令你覺得不滿？」
「姐姐唔同你分享玩具，令到你好嬲，係唔係啊？」

反省做法：設身處地，了解對方感受。

「妹妹，你頭先有冇禮貌地問姐姐，請姐姐同你分享？」
「姊姊，頭先你用打人的方式表示唔想分享，令妹妹好痛，咁樣做啱唔啱啊？」

商量做法：務求達致雙贏局面

「如果妹妹有禮貌咁問你，你可唔可以同佢分享？」
「點樣家姐先會願意同你分享呢？」

鼓勵彼此寬恕

「我地先互相道歉，原諒對方。以後就要互相遷就，愛護大家。」

兄弟姊妹間常有爭執... 衝突後的檢討

處理衝突的方法有很多，
沒有最完美的標準方法，
其實每次衝突對孩子而言都是學習，
學習如何妥協、尊重及禮讓。
衝突過後大家仍然能夠相親相愛，
因為兄弟姊妹間的親情是一輩子的。



如持續出現以下情況：



家庭衝突持續及惡化



精神壓力過大，影響日常生活

可尋求專業人士的協助。



救世軍學校社會工作服務

電話：2765 7311