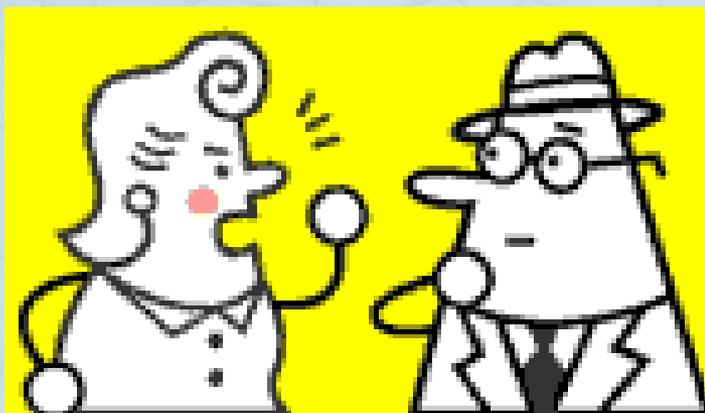


# 衝突的處理和管教技巧

嶺南大學持續進修學院高級講師  
劉家光



# 細心回望

## 父母 VS 子女

- ◆ 勤力溫習 VS 忙裏偷閒
- ◆ 大方有禮 VS 大情大聖
- ◆ 恭勤節儉 VS 生活享受
- ◆ 自理整齊 VS 亂中有序
- ◆ 早睡早起 VS 作息隨意
- ◆ 低頭一族 VS 日哦夜哦
- ◆ 掛住上網 VS 早出晚歸



# 衝突定義

- ◆ 外顯的鬥爭
- ◆ 不相容的目標
- ◆ 資源短缺
- ◆ 阻礙他人實現目標

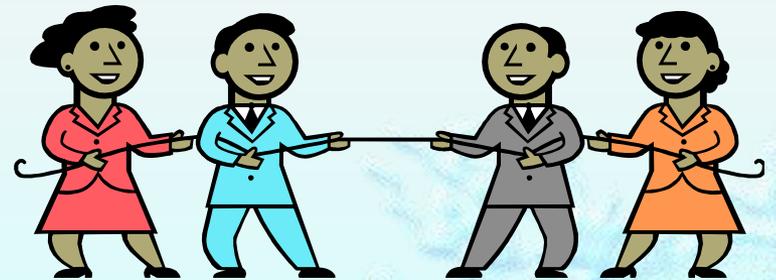


# 衝突惡化四部曲

- ◆ 批評
- ◆ 防衛
- ◆ 設置障礙
- ◆ 互相鄙視



# 子女成長篇



# 青少年成長的天空

- ◆ 自我形象
- ◆ 空間
- ◆ 目標方向
- ◆ 生活能力
- ◆ 關心
- ◆ 自信
- ◆ 朋輩
- ◆ 感情

## 了解青少年的「內在衝突」

- ◆ 依賴與獨立感之對立
- ◆ 青少年需要父母，卻又希望獲得完全的自主
- ◆ 好與壞之對立
- ◆ 青少年在完美與陰暗面搖擺不定
- ◆ 理性與情緒之對立

## 了解青少年的「內在衝突」

- ◆ 青少年比兒童更懂得思考和判斷，卻又經常突然變得感情用事，和一意孤行
- ◆ 朋友與家人之對立
- ◆ 青少年的特點是「親朋友而遠家人」，卻又渴望與家人保持密切的關係

# 管教技巧篇



## 父母管教青少年行為常見毛病：

- ◆ 情緒化回應
- ◆ 太快解讀為「不敬」、「忤逆」
- ◆ 未傾聽已執行管教
- ◆ 欠耐性，急於解決「問題」
- ◆ 管教方法不一致

## 先處理情緒，才管教行為：

- ◆ 處理孩子負面情緒前，先處理自己情緒
- ◆ 聆聽孩子感受，才可了解行為背後的原因
- ◆ 只管教行為，其實並未真正解決孩子問題



# 了解青少年子女的秘訣

- ◆ 多聽少說，克制一聽到錯失就講道理的衝動
- ◆ 發問由「事實」開始，但更重要的是「想法」和「情緒」
- ◆ 善用生活閒情（如一同散步、打球）中的溝通
- ◆ 將目標設定在瞭解孩子，而不是改變他、修正他

管教是對不當行為設限，並執行後果：

向青少年孩子明確表明：

- ◇ 我愛你，我是站在你這邊的（我要規範你的行為，不是因我的怒氣，也不是我想要控制你）
- ◇ 我對你的行為設有一些規矩與要求，不可超越界線（boundaries）

管教是對不當行為設限，並執行後果：

- ◆ 對這些界線，你可以選擇尊重或不理會
- ◆ 若選擇不理會，你將會有某某後果（consequences）

# 設限的原則

- ◆ 訂立規則和後果：
- ◆ 後果必須是合理、適當、符合孩子年齡
- ◆ 切忌專制、武斷、或意氣用事
- ◆ 給孩子有參與機會（詢問他的意見和觀點）
- ◆ 較持平
- ◆ 避免孩子事後抱怨你沒考慮他的感覺
- ◆ 使孩子對後果有所準備
- ◆ 容許孩子有自己個人風格的合理空間
- ◆ 界線要在孩子心中內化（internalize）才可產生果效

## 為何要給予青少年選擇：

- ◆ 青少年的行為再不可單靠強勢而改變。
- ◆ 「選擇」對青少年而言代表有自主的空間。
- ◆ 如父母說：「你一定要…」，便無法為自己製造下台階；當孩子越界時，父母更易感到不被尊重，引發負面情緒
- ◆ 要給孩子有「選擇錯誤」的機會，使孩子學習成為一個對自己行為負責的人



