



「逆境自強」·親子溝通有妙法，處理情緒得宜

各位家長，大家好！今年度我們再次以新常態的形式開學了，感恩疫情無阻學習，感恩我們仍有健康的身體。本校一向重視生命教育，致力建立正向校園。因此，本年度輔導主題為「逆境自強」。今期輔導通訊與家長分享親子溝通及如何處理衝突情緒，希望家長與孩子一同學習逆境自強，在發生衝突時，仍可善用微妙及正向的溝通方式。歡歡、樂樂也與大家分享「親子溝通模式（EARS）」，讓我們一起成為「愛家好友」。



愛家好友·家長分享

今期「愛家好友」有幸邀請到家長教師會委員杜麗霞女士（一立班吳芷茵家長）分享親子相處心得

在與小朋友溝通時，我們一般都會以年紀、經驗較多的長輩身份去說教，但你有沒有想過，當你代入小朋友的身份時，他們會有怎麼樣的感覺？「一樣米養百樣人」，每個人的感受、記憶都不一樣。暫不說法律責任，以相同的方式去對待不同的人，得出來的結果也會不一樣。比如說一對孖生小朋友，他們的性格、對每件事的態度可能都不一樣，所以我們不能以相同的方式去對待每個小孩。作為孩子的父母，應該了解他們的性格和處事方式，以我們的經歷配合他們最容易接受的方法，去「調整」他們的思維融入社會，成為獨當一面的他/她，而不是以我們的經歷去改變他們，好讓他們成為另一個我們。在了解孩子的性格和「調整」他們成長的過程是很漫長的。小朋友就像一張白紙，不只是因為他們什麼都不懂，更可能是需要重覆多次的教導，他們才會樂意去配合和「寫入數據」。作為父母的我們，往往會因為小朋友重覆所做的行為，而感到自己囉嗦或不耐煩，同時更會影響日常情緒。其實，成人和小朋友大同小異，在處理某方面的壓力上都需要與別人傾訴和交流，這樣才能有效釋放壓力，同時也有效減少把不必要的情緒放到小朋友的身上，影響他們的成長。

我的女兒今年六歲，我們相處的像是朋友又是「閨密」。我們一起逛街、一起扮靚、一起看書、一起運動……我們每天都會互相分享一件當天發生的趣事，不開心的時候也會互相傾訴。當然，有時候友誼的小船也會說翻就翻，吵架頂嘴是必然的。女孩子嘛！天生就愛吵架。但我們有個獨門秘訣，就是我最愛的瑜珈。每當有爭吵發生，我們就會一起練瑜珈，平靜下來聽聽心靈的聲音，練完後會有愛的抱抱。我們從不吝嗇自己的愛，每天都會互相說「我愛你」，因為我深信只有被愛充滿才能更有力量給予愛，沉浸在愛中成長的孩子會更有安全感更加自信。

疫情持續兩年多，最近又開始新的變種病毒，又要開始乖乖呆在家防疫。防疫期間聽得最多的是母子女關係破裂，大家不妨和孩子一起練練瑜珈和靜觀吧！不僅可以鬆鬆筋骨靜下心來，還能增進親子關係。希望能早日除下口罩，重新過上正常的日子。祝大家新年快樂，身體健康！



「逆境自強」· 衝突下的微妙溝通

「我講極你都唔明，我地無野好講！」

真的嗎？



家長只要掌握**八大要訣**，
與子女衝突下也能好好溝通。

1 保持冷靜，嘗試深呼吸，心平氣和才能繼續對話。

2 先鼓勵子女**抒發感受**，暫不表達個人意見。

✓ 我見到你最近都好辛苦，不如你講多一些俾我聽。

3 細心**聆聽**子女的想法，再嘗試**理解**子女的感受。

✓ 我明白你覺得好攞，有好多不滿。

✓ 我知道你最近都有很多事要擔心，覺得好累。

4 對於子女願意和父母溝通表示**肯定**。

✓ 你願意跟我分享你的想法，我覺得很高興。

5 避免用**批判**的語氣或**命令**式說話，嘗試理解和尊重對方的想法。

✗ 你的想法太偏激！

✗ 你的表達方式有問題！

✗ 你要聽我講！

✗ 我唔准你這樣做！

6 表達作為**父母的感受**，商討可以接受的方案。

✓ 見到你咁辛苦，我都好心痛。

7 多說**正面**的說話。

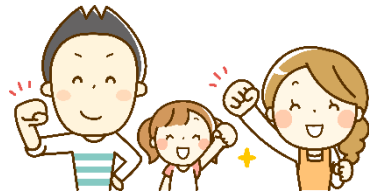
✓ 不如我們一齊想想下一步可以做甚麼。

✓ 我覺得我們可以試下搵人幫手。

8 當大家的情緒都開始激動時，可先停一停，**冷靜**一下，才回復對話。

✓ 不如大家暫時休息一下。

✓ 如果遲些你願意再和父母去傾，我很樂意去聽。



資料來源：衛生署學生健康服務 – 衝突下的微妙溝通

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/files/infographic_emotional_health_tips_24.pdf



「逆境自強」· 微妙的情緒關係

發生衝突時，氣難下，意難平，怎麼辦？」



- ♥ 衝突消耗力量，選擇健康方法，照顧身心
- ♥ 劃分叉電空間（例如不在房間討論）
- ♥ 框出叉電時間（例如晚上 9 時後不討論）
- ♥ 暫停爭論，轉換焦點，可能諗到新觀點



- ♥ 保持關係最緊要
- ♥ 意見不合 ≠ 互相敵對
- ♥ 宜維持連繫溝通，忌決絕 cut 線
- ♥ 張開雙手來個大擁抱，給自己、也給關心你的親人



- ♥ 尋回互相關懷的初心
- ♥ 深深呼吸，放鬆一下，尋回清晰的頭腦
- ♥ 不讓怒氣主宰，尋回情緒控制權
- ♥ 不讓衝突阻礙，尋回正常生活規律



「逆境自強」· 親子溝通有妙法

家長智Net：親子溝通模式（EARS）

同理心 Empathy

父母透過說出孩子的情緒及希望，讓孩子感到父母明白並接納他的感受。使用同理心的回應不但能令子女感到被明白，願意繼續溝通，更能讓他們學習如何表達自己的想法及感受。



堅定溝通 Assertive

家長可以就事件說出自己的感受和想法。在這個部份，父母可以用「我」做主語，堅定地表示自己的想法或擔心，讓孩子知道底線。



尊重 Respect

整個溝通需要在互相尊重的環境裡進行，語氣、態度也需要注意，語氣要溫婉，不以強權的態度脅迫孩子認同，但保持互相尊重。當然，也需要因應孩子的年齡調節，例如面對青春期的子女時，相互的關係就應如朋友一樣。



解決導向 Solution Focus

因應孩子的理解及表達能力，父母與孩子一同討論解決方案。如果孩子年紀還少，父母可以先制定解決方案，然後向孩子講解，並可在合適的情況下給予孩子選擇。



資料來源：家長智 NET – 親子溝通模式

<https://www.parent.edu.hk/article/親子溝通模式>



國家安全教育知多少？



樂樂，你知道家長應如何支援學校國家安全教育的互作嗎？

家長在子女的成長和學習方面擔當十分重要的角色，是學校的重要夥伴。家長應與學校合作，促進孩子認識國家安全。



1

參與者

協助子女學習

了解子女在學校的學習情況、參與家長教育活動，與學校攜手培養正確價值觀。

2

支持者

促進全方位學習

支持子女參加學校各類關於《憲法》、《基本法》及國家安全的活動。

3

學習者

提升個人對國家安全的認識

家長以身作則，透過不同途徑提升個人對國家安全的認識。

資料來源：教育局 - 家長你要知 加強家校合作 促進子女認識國家安全

http://www.rchchope.edu.hk/PSA/edb_leaflet-for-parents_tc_.pdf

