



香港道教聯合會圓玄學院石圍角小學

HKTA YYI Shek Wai Kok Primary School



家長和子女在每一天的生活中，少不免會遇上衝突，特別是當孩子作出一些偏差行為，大部分家長也會情緒激動，甚至會利用上一些掀起雙方情緒的用字作管教。既無助糾正子女行為，也會破壞雙方關係，影響情緒及精神健康。本月份的家長管教資訊會向各位分享一些如何避免及如何處理自身與子女衝突的技巧，希望能夠做到理性管教之餘，亦能維持雙方的情緒穩定，鞏固彼此的精神健康。

此外，內容亦會包括一些兒童壓力的徵兆，希望家長在緊張子女的行為同時，亦會對兒童及青少年的精神狀態保持警覺。往往在兒童成長路上發生重大問題之前，均會有一些能夠偵察及看見的徵兆。鼓勵各位家長保持敏銳度，一同守護著孩子的穩定情緒。

家長管教資訊



子女的偏差行為往往激發家長的情緒，但是波動的情緒無助於子女的管教。假如在管教的時候出現以下情況，請各位留意這些的警號，並且因應著自身的狀態，考慮另覓空間與子女溝通。

- 心跳和呼吸加快
- 肌肉繃緊
- 口乾和流汗
- 說話聲量變大
- 四肢震動



波動情緒警號出現了！該怎麼辦！？

- 確保子女，自身以及環境安全
- 提升自己對身體的敏感，辨認自己身處壓力情況
- 嘗試深呼吸冷靜下來，並讓自己頭腦回復清醒
- 觀察自己的情緒狀況，靜待身體警號消失

左方的二維碼包含了深呼吸以及肌肉鬆弛的練習，鼓勵大家參考！

如何應對和子女的衝突



一·家長先保持冷靜，穩定自己的情緒（可以透過如暫時離開現場及深呼吸等方法）

二·冷靜後，用開放的態度聆聽及了解，接納子女的感受，避免心急抖正及訓斥令子女不願溝通

家長及子女一起商討解決辦法 解難六步曲

- 1 家長和子女討論當下的衝突問題
- 2 家長講出自己的感受和期望
- 3 鼓勵子女說出自己的需要，感受和期望
- 4 和子女列出各種可能的解難方法
- 5 引導子女分析各個方法的利弊
- 6 一齊選擇合適的方案
- 7 付諸實行並且不時檢討成效



管教時 亦要留意子女的 壓力情緒警號

- 突然的行為或情緒變化
- 喪失平時的興趣、
社交退縮、焦慮、
莫名其妙的恐懼、
情緒波動



- 出現各種身體症狀，如食慾不振、頭痛、胃痛、失眠、體重下降、脫髮、甚至尿床
- 假如你發現子女出現上述情況，建議家長尋求外間支援，包括學校老師、社工或其他專業人士，以及早識辨子女的困擾，對症下藥

SOS