

113 學年度 9 月份輔導室親職文章

本期主題: 《4 個方法，避免親子衝突失控又後悔》

113 年 09 月 09 日

文 曾多聞

父母通常以為自己知道所有問題的答案，尤其是在與孩子爭執時。但只因為我們懂得比孩子多，並不表示孩子的觀點不值得被考慮。

每個家長都有與孩子衝突的經驗。專家給父母 4 個錦囊妙計，解決與孩子的衝突。一個大家都很熟悉的場景是：上床睡覺的時間到了，你唸一個床邊故事給孩子聽，說「晚安」，然後小鬼大叫「我不要睡覺！」一晚復一晚，上演同樣的戲碼，爸爸媽媽終於失去最後一點耐心，對孩子大吼，威脅要打人。最後，孩子睡著了，但是父母躺在床上，輾轉反側，後悔自己的失控。

每對親子都有衝突的經驗。面對衝突，其實有更好的方法。心理學家丹尼爾·沙皮羅 (Daniel Shapiro) 博士在《今日心裡》雜誌教父母 4 招。

1.不要陷入情緒漩渦

沙皮羅博士認為，沒有一種關係比親子關係更緊密，也沒有一種衝突比親子間的衝突更強烈。當與孩子發生衝突時，我們很容易被負面情緒啃噬，直到我們再也無法理性思考任何事。每次你想重新集中精神時，總會有一個孩子又提出新的要求，或是有一個孩子又惹了新的麻煩。避免陷入情緒漩渦的最好方法，就是不要讓負面情緒上身。當親子之間劍拔弩張時，問你自己：「需要為了這件事跟孩子起衝突嗎？」通常你會發現，這個問題的答案是「否」。所以，先用一分鐘讓自己冷靜下來。

2.理解孩子的顧慮

父母通常以為自己知道所有問題的答案，尤其是在與孩子爭執時。但只因為我們懂得比孩子多，並不表示孩子的觀點不值得被考慮。孩子的每一個行為，通常背後都有很好的、理性的動機，我們需要花時間去溝通、去傾聽、去理解。例如，如果孩子抱怨父母偏心，不要急著為你自己辯護。問問他為什麼那樣想。他可能覺得你對

弟弟比較寬容。或者他只是想引起你的注意。

3.給孩子一些自治權

當一個孩子其實是很無趣的：你的父母規定你幾點起床，三餐吃什麼，何時睡覺，甚至如何交談。孩子想要一點自由，決定自己的生活方式，其實一點也不奇怪。甚至一個四歲的孩子都可能因為不能選擇自己想要的點心而發脾氣。所以，下一次孩子要求晚點睡時，不要只是說「不行」。問他「為什麼」。聽聽他的理由，然後給他一些選擇：「如果你今天晚睡，明天就要提早半小時睡覺。你覺得怎麼樣？」

4.避免重蹈覆轍

留意你與孩子衝突的模式。沙皮羅以自己的情況為例：當十歲的大兒子捉弄四歲的小兒子時，他會立刻介入，阻止大兒子。但是大兒子會故意對爸爸的話充耳不聞，以便在弟弟面前表現出「我已經長大了，才不理爸爸」的哥哥權威。爸爸當然很惱怒，便責罵哥哥，於是衝突就爆發了。這樣的情況重複發生，如果爸爸一直採取一樣的行動，當然是不會奏效的。沙皮羅知道自己要改變一下做法。下一次哥哥再捉弄弟弟時，沙皮羅並不責罵哥哥，而是問他：「你喜歡捉弄弟弟嗎？沒有其他更好的方法與弟弟相處嗎？」

文章來源:親子天下

本文重點

- 不要陷入情緒漩渦
- 理解孩子的顧慮
- 給孩子一些自治權
- 避免重蹈覆轍