

化解衝突五字訣，回到情緒舒適圈

親愛的家長：

生活中常有不順心的事，情緒也容易因此起伏。無論是面對工作、生活、家庭，甚至是孩子的教育，各種壓力常讓我們感到很累。當情緒失控時，我們可能會大聲發脾氣，傷害對方；或者為了避免衝突，壓抑自己的感受，造成難以溝通。長期壓抑情緒，就像高壓鍋一樣，如果不適當釋放，最終會爆發。

請回想您最近是否感到壓力？情緒就像水一樣，平靜時我們能保持冷靜。但當壓力出現時，情緒會變成兩種情況：「沸騰」或「凍結」。



情緒「沸騰」

情緒一下子冒出來，可能做出衝動的行為或說出傷人的話。例如因為一時氣憤而大聲咆哮，傷害了對方。



情緒「凍結」

腦袋一片空白，不知道怎麼辦。為了避免衝突而壓抑感受，導致難以溝通，長期下來如同高壓鍋般積累。

這兩種情況都讓人很不舒服，讓人變得衝動或無能，沒有辦法做出好的決定跟有效的行動。

讓自己的情緒回到舒適區，才能讓自己的身心發揮最大的功能。幫助你的孩子回到情緒舒適區，讓彼此能回到親子互愛的關係裡去溝通。

化解親子衝突五字訣：停、看、聽、想、說

親子衝突在成長過程中很常見，但只要掌握對的方法，就能把衝突變成學習的機會，讓親子關係更好。下面是五個步驟的建議，每個步驟都有一句給家長的話（照顧自己），和一句引導孩子的話，幫助您和孩子一起學習和成長。



停：暫停衝突，察覺自己

當衝突快要發生時，請先深呼吸，給自己一點時間暫停，避免情緒爆發。

照顧自己：「現在我很生氣/沮喪，我需要一點時間冷靜下來。」

引導孩子：「我們都有些生氣了，我們先暫停一下好嗎？等一下我們再來好好聊聊。」



看：仔細看，弄清事實

冷靜下來後，客觀地看看衝突是怎麼發生的，弄清楚事實，不要自己亂猜。

照顧自己：「我現在能夠比較清楚地看到發生了什麼事。」

引導孩子：「你覺得剛才發生了什麼事？我們一起想想看。」



聽：聽孩子說，理解情緒

試著放下自己的想法，專心聽孩子說，理解他們行為背後的需要和感受。

照顧自己：「我感受到了自己的情緒，也試著理解孩子的情緒。」

引導孩子：「我聽到你說...（重複孩子的話），你是不是覺得很...（說出孩子可能的情緒）？」



想：思考需求，找到共同點

想想看，我和孩子在這場衝突中真正想要的是什麼？

照顧自己：「我希望自己和孩子都能從這次經驗中學到什麼？」

引導孩子：「我們希望這件事情最後怎麼解決呢？你覺得有什麼好辦法嗎？」



說：表達感受，討論怎麼做

當你們都清楚彼此的需求後，溫和但堅定地表達你的感受和期待，並引導孩子說出他們希望怎麼解決問題。

照顧自己：「我能清楚地表達自己的感受和需要，也尊重孩子的意願。」

引導孩子：「我希望...（說出你的期待），你覺得我們可以怎麼做，讓事情變得更好？」

透過這五個階段的練習，您會發現親子衝突不再那麼可怕，而是促進親子關係成長的機會。