

抗疫家庭

之

下集



調解教室

# 日日留在家 親子矛盾易深化?

## 親子調解 **五** 步曲幫到你

### 1 調解基本法

以互相尊重為大前提  
訂立規則  
緊記大家都要冷靜地聆聽  
對方的意見

### 2 界定問題

想清楚自己憤怒的原因  
運用「頭、心、腳」<sup>®</sup>大法  
去了解雙方  
(詳情可閱上集：  
抗疫家庭之溝通技巧)

### 3 尋找解決方法

雙方平等地  
表達意見去尋求共識

### 4 制訂協議

一同制定可行的方案  
雙方均同意執行

### 5 確立協議

雙方一同檢視協議  
協議能否有效執行

成功：記緊要大加讚賞  
未成功：冷靜重回第二步重新解決

# 想知點樣用調解技巧 解決抗疫期間的問題



問題：因子女常玩電腦  
和手機而憤怒？

答案：背後其實是擔心對方懶散，  
難以收拾心情。要將這份  
「擔心」平心靜氣地表達出來，  
聆聽對方想法，給予正面意見。  
況且，他們拿著手機可能是  
忙著應付網上功課呢！

問題：家中防疫意見不同？  
答案：可請子女建議一些  
防疫方法，並找到  
彼此同意的方法。

問題：疫情期間  
子女經常外出？

答案：雙方可商討情況，  
訂立彼此同意的方案，  
如要做足防疫措施，  
勿前往人多地方等等。

# DOs 抗疫家庭 DON'Ts



## 冷靜

- 心平氣和地把思想感受表達出來
- 謹記要冷靜、冷靜、再冷靜

- 試試 478 呼吸法：  
鼻子吸氣4秒，  
閉氣7秒，  
嘴巴呼氣8秒。

「頭、心、腳」<sup>®</sup>大法  
共同制定協議

衝動

專制

憤怒

怪責

打罵

打罵令子女挫敗和失去自信心  
試試 澄清提問技巧 避免誤解

例如：

「阿仔/阿女，  
你的意思是不是只想在停課  
期間多D瞓覺時間？」

# DOs 抗疫家庭 DON'Ts



## 聆聽

為什麼人有一張嘴巴和兩隻耳朵？  
因為聽的要比說的多一倍  
謹記「聽」比「說」更重要，  
經常想：「子女這句話背後表達緊  
咩感受？子女在想什麼？」

商  
量

讚  
賞

共  
識

包容成長中的子女，  
等於創造機會  
讓子女變得更好。

包  
容

## 放棄

- 不是每次嘗試都會成功，但每次成功都必須經過嘗試。
- 試試重新檢討「頭、心、腳」<sup>®</sup>大法。

運用「頭、心、腳」<sup>®</sup>大法  
覺察自己/子女背後情緒

害擔不心緊生痛哀鬱羞無孤失疲無困忌  
怕心安煩張氣苦傷悶恥助獨望勞聊惑妒

# 恭喜你！

你已經對「調解五步曲」  
有基本的認識。成功在嘗試！  
大家要加油努力啊！

如有興趣，  
可以到本會網站查詢有關調解服務。

想重溫更多  
可回顧上集：  
抗疫家庭之溝通技巧

