

開心FUN寒假

家庭關係溫馨 ♥ 不寒心

113.1.12 明德輔導處編輯

寒假到了!又到了孩子們開心、家長們憂心的時候。今年輔導處提供安心家庭教育文宣，希望能夠在寒假期間，降低親子間的衝突，避免發生無法挽回的遺憾事喔!



♥ 最常見的親子衝突導火線

3C使用時間
過長

外出
晚歸

生活自理
習慣不佳

零用錢
使用原則

♥ 衝突產生的當下，伴隨著哪些情緒反應?

威脅感

若爸媽常在爭執中撻狠話，可能讓孩子產生威脅感，陷入焦慮不安。

自責感

「我做這些還不是為了你！」父母情緒勒索，會讓青少年萌生強烈愧疚、導致退縮行為。

暴怒感

青少年階段是情緒的暴風時期，如果孩子認為錯不在己、自尊受到打擊，可能產生攻擊行為。

怨恨感

怨恨感影響最大！當青少年長期感到委屈、冤枉、被不公平對待，最後會選擇壓抑自己而萌生怨恨感。

親子衝突



威脅感



自責感



暴怒感



怨恨感

身心症狀

退縮、拒絕和別人互動

暴力攻擊

偏差行為

親子衝突的解方

暫時策略性忍耐

反思沉澱

尋找適當時機表達



若某一方情緒強烈，先暫時壓抑情緒(忍耐離場、順應對方來結束爭執)，降低衝突強度。



獨處沉澱、反思，一方面釐清雙方想法、衝突點，同時也調整情緒，避免衝動賭氣。



溝通需要時機，尋找適合的時間重新討論，主動分享心情。即使當下事件沒有化解，也能幫助往後的互動。

♥ 衝突發生的當下，你可以...

1

隔離
冷靜

2

彼此
靜下心

3

適當
表達感受



1. 家庭教育中心諮詢專線：412-8185 (手機前加02)
2. 全國保護專線: 113
3. 明德高中輔導處: (02) 2672-3302 #252
4. 新北市學生輔導諮商中心 (義學國中):
(02) 2296-1168 #555 (輔導教師督導)