



保良局唐乃勤初中書院 家長教師會

2020-2021第一期 會訊



Principal's Message



「如何處理親子衝突」

“How to resolve the conflict between parents and children”

Most of the conflicts between parents and children come from misunderstanding and the lack of communication. The conflict and tension will be much serious among family members as they presume that the counterparts will understand themselves even without any communication. In spite of their close relationship, that is not the case.

Misunderstanding can lead to conflict that can truly ruin the relationship between parents and children. If parents find their children doing something wrong or something they are not supposed to be doing, parents are not suggested to stop them strictly without reasoning. Instead, parents could use the ACT approach.

“A” stands for Acknowledge the Feelings. Use a sentence to let your children know you understand their feelings and needs. This is very important as you can build up a communication channel with your children in harmony.

“C” stands for Communicate Deeply. Try to listen to your children and understand the reasons behind their behavior. The instant behavior of your children may not be the core problem that you need to solve. You might have a deep dialogue with your children so as to get a deeper understanding of your children.

“T” stands for Target Alternatives. Lead your children to have an alternative behavior so they do not fixate on their inappropriate ones. They would know the correct approach to solve their problems.

If we can use the ACT approach above to communicate with our children, most of the conflicts could be resolved.

主席的話 楊寶欣女士

現今香港，大部份家庭都有親子衝突的煩惱，為什麼呢？

親子衝突往往源於子女「打機」、上網、做功課、溫習等情況，引發這些問題的原因在於父母與子女彼此缺乏溝通，結果父母子女每天吵鬧不斷、惡言相向，甚至大打出手，這些都不是我們這些為人父母的人想看到的。

在父母來說，我們當然想孩子用心做功課、努力讀書，將來有出人頭地的一天；在孩子的角度來說，每天上學聽課，放學後還要做功課和溫習，想輕鬆一下是理所當然的事。兩者的角色不同，想法自然不一樣，再加上大家都沒有明確講出自己的要求，就覺得對方不諒解自己；在缺乏溝通的情況下，衝突便隨之而來。

要解決親子衝突，離不開四個法則：觀察、聆聽、溝通和同行。

觀察：當家長覺得孩子只顧做「低頭族」，便會無名火起，破口大罵，覺得孩子一定又在「打機」或瀏覽無聊的網站，不願做功課和溫習。但是，在你「發火」之前，請你細心觀察，現今的小朋友其實有很多網上功課，又或是需要網上學習。如果他們看一些頻道，是為了要學習、應付功課，你不知原委就責罵子女，他們可就冤枉了。

聆聽：現今有很多雙職家長，工作十分忙碌，可是工作再忙，我們也要抽時間陪子女閒話家常，聽聽孩子的心底話，聆聽他們的需要，這樣絕對可以拉近彼此的距離。

溝通：這是最重要的！今時今日的家長絕不能高高在上，做一言堂主，必須放下身段，用跟朋友相處的心態，跟子女傾談。討論時，不論是開門見山、直擊重點，還是婉轉點出癥結的所在，都一定要保持心平氣和。例如：孩子想每天有多些時間上網或「打機」，他們要求的時間長度，家長或許會覺得不合理，那麼大家就要好好商討，務必取得一個大家都覺得合理的平衡點。在討論的過程中，要引導孩子自己說出做功課和溫習是他們的責任，應該先履行責任，才能玩得盡興，玩得心安理得。

同行：每一個孩子心裏都渴求父母的陪伴、支持和鼓勵，只是不一定會說出口。在學習上或日常生活中，我們作為家長，只要肯多花點時間陪子女，彼此的關係定必能有所改善。其實，陪子女「打機」也可以是一種樂趣。一邊「打機」、一邊聊天，既可使親子關係融洽，又可以多了解子女遊戲玩樂的種類及喜好，何樂而不為呢？

親子衝突令不少家長有着不同程度的煩惱，我當然也不例外！就讓我們一起努力解決這個問題吧！



主題：「如何處理親子衝突」

Theme: "How to resolve the conflict between parents and children"

姚莉女士 (2D李知競家長)

每次我與兒子發生衝突之後，內心總會想到「情緒主導行為，行為決定結果」這句話。女兒一向乖巧，她的青少年叛逆期，風平浪靜的就過去了；兒子卻相反，他從小個性鮮明、自律性又差，所以我們常因玩他的遊戲時間、學業等問題而爭吵。久而久之，他的表現成為我情緒的搖控器，控制了我的喜怒哀樂，讓我苦不堪言！痛定思痛，我開始冷靜思考「如何避免與子女發生衝突」這一課題。

在現今社會，親子衝突的現象為何如此普遍？父母與子女因為成長環境不同，思想、生活態度和價值觀必然存在差異。而我們往往會忽略這種差異存在的合理性，遇到分歧時都會固執地認為錯在對方，當雙方都在情緒激動之下，衝突就容易產生。

分析清楚衝突發生的原因之後，接下來我們應該如何去做呢？父母應該嘗試放下自我，以同理心認真聆聽子女的意見，包容他們適當的自主行為。當子女感受到尊重時，會更願意和我們溝通，主動傾訴生活、學習或者人際關係方面遇到的問題。這時，我們再適時地提供一些意見，效果必定比單方面的說教更佳。以上互動的過程是親子關係最好的潤滑劑，更是減少親子衝突的良方。當然，要改善與子女的關係，單靠家長努力是不足夠的。作為子女，也應該放下成見，理解並包容父母某些觀念，體諒並感恩父母支撐家庭的辛勞。在相互理解的基礎上，遇事產生分歧時，雙方更易放下情緒、心平氣和地溝通，衝突自然會減少。

總而言之，良好溝通與情緒管理是減少親子衝突的關鍵。



父母和孩子為什麼會發生衝突？發生親子衝突的原因有很多，最普遍的有子女沉迷上網、「打機」，以致功課和溫習時間不足等，家長對子女苦口婆心，子女卻不願配合，雙方就會發生衝突。

很多和我年紀相若的朋友，都試過因為以上的原因和父母發生衝突，因為我們上網的時間遠遠超出了父母的底線。父母容許我們每天上網的時間，一般都是兩小時，可是我們每天上網都超過四小時，而上網時間超時的其中一個原因，是我們越來越多網上功課和學習，再加上我們上網娛樂的時間，便遠遠超出了父母的底線，衝突便隨之而來。

部份家長處理親子衝突的方法是使用體罰，可是，這樣處理親子衝突，除了成效不大，甚至還會有反效果，而且也為子女樹立了壞榜樣。

而我建議處理親子衝突的最佳方法是多溝通。為什麼要多溝通？因為溝通是人際交往最基本的方法，如果沒有好好的溝通，彼此間的衝突是不會被化解的，甚至可能會繼續惡化下去，令情況無法得到改善。家長和子女之間應該心平氣和地溝通一下，協議一下上網、「打機」、做功課和溫習的時間。例如：子女每天上網時的時間不能超出三小時、每天都需要溫習一小時等。當彼此達成共識，便付諸實行。家長與孩子間用和平理智的方式解決衝突，才是正確的態度。

總括來說，親子之間的矛盾及衝突是常見的，我們都應該保持冷靜、心平氣和的解決衝突。

Fei Nga Hei of Class 1C

How to avoid conflict between parents and children?

Conflicts may not be pleasant, but parents can start by understanding the feelings of their children. When their emotions are still intense, it is not the right time to solve the problem. Instead, parents should let children calm down for a while first. After they have managed their emotions, they should figure out what exactly the problem is about and why conflict occurs. Sometimes children are not aware of their emotions, so parents should embrace and understand them.

After understanding the conflict, they can start coming up with a solution. Try to think in your children's view; it can help you to find the right solution. One of the most important things for the parents is learning from mistakes, you can also learn from the experience of how other parents have solved the conflict with their children.

第十七屆週年會員大會 (8-11-2020)



職位	主席	副主席	財政	文書	康樂	聯絡	出版
家長委員	楊寶欣女士	鍾永成先生	潘汝漢先生	孫玲蘭女士	楊妙芬女士	張玉林女士	魏利梅女士
老師委員	-----	王賢文老師	黃安妮老師	王麗珊老師	蕭永顏老師	馬啓星老師	梁淑貞老師

家長教師會 20-21 年度收支表		截至	17/01/2021
		支出	收入
	19/20 學年結餘		\$35,502.50
04-Sep-20	郵寄結單費用 (9 月)	(\$20.00)	
25-Sep-20	2021 家教會會員費用		\$16,080.00
07-Oct-20	郵寄結單費用(10月)	(\$20.00)	
	2020年 12 月結存		\$51,542.50



編輯成員名單:-

- 梁淑貞老師
- 魏利梅女士 (2F周健睿家長)

鳴謝:

- 黃仲奇校長
- 家教會主席楊寶欣女士 (2E朱子健家長)
- 姚莉女士 (2D李知競家長)

- Fei Nga Hei of Class 1C
- 黃曉彤助理副校長
- 葉欣欣老師