

浸信會呂明才中學家長團契 專題工作坊

如何處理親子衝突(一)

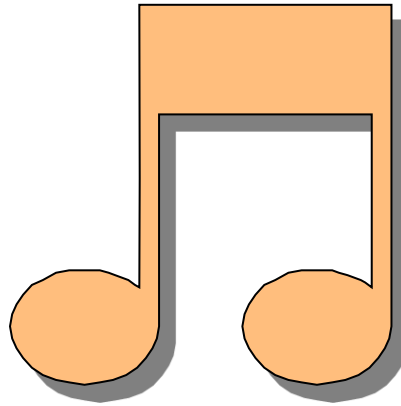
23-3-2012

黃美容
註冊心理學家
婚姻及家庭治療師
體感治療師



如何處理親子衝突

- 早熟主題曲

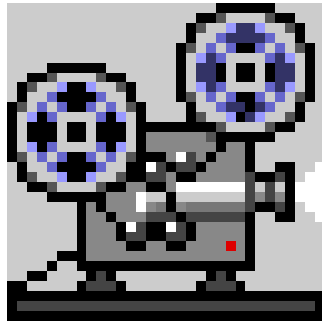


- <http://www.youtube.com/watch?v=KjjQTVXLAu8><http://www.youtube.com/watch?v=KjjQTVXLAu8>



如何處理親子衝突

- 早熟電影



http://v.youku.com/v_show/id_XNzMwOTI2MzI=.html



如何處理親子衝突

學習目標：

- 理解青少年的心智成長特質
- 改善家庭功能
- 自我情緒管理
- 改善溝通技巧
- 培養同理心



捨不得你長大



最溫馨的境界



親子衝突

「衝突」是每個家庭組織的運作過程中，勢必經歷且無法避免的現象

「青春期」亦是「暴風期」，青少年的情緒像暴風雨般澎湃起伏，變幻莫測。



親子衝突原因

- 四成因子女學業問題，
- 其次是溝通及表達方式問題，
- 四分一為子女行為及成長問題
- 港大調查本港家長處理情緒的情況，發現家長缺乏處理負面情緒的能力，容易產生嚴重的精神問題。

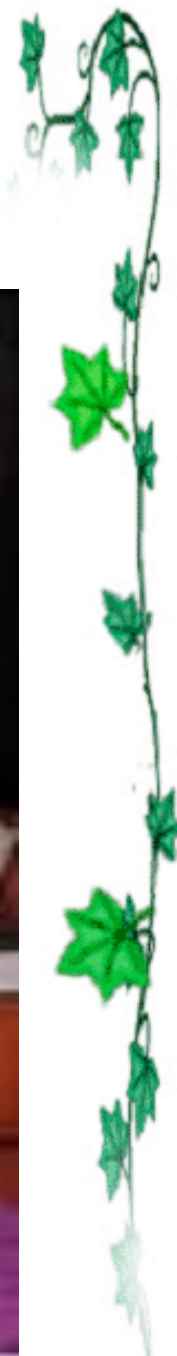


親子衝突類別

青少年與父母間常見的衝突類型：

- (一) 社交生活方面的問題：如外出返家時間、交友問題、服裝儀容、參與的活動型態及地點等。
- (二) 學校生活方面的問題：如學業成績、讀書方式、在校行為、升學目標等。
- (三) 生活態度方面的問題：如收拾房間、零用錢的使用、手機的問題、看電視等。
- (四) 家庭關係方面的問題：如父母的管教、手足的相處等。
- (五) 價值、信仰方面的問題：守法、誠實、抽煙、喝酒、藥品的使用、道德等

危機與契機



危機與契機



危機與契機



危機與契機



ILLUSTRATION/THINKSTOCK



危機與契機



危機與契機



危機與契機



危機與契機



危機與契機



衝突後果

- 不當處理衝突帶來的影響：
 - 引發暴力事件 / 虐待
 - 家庭關係破裂
 - 雙方心靈受創
 - 為日後建立人際關係造成阻礙
 - 青少年以不當行為宣洩不滿，長遠影響身心發展。



衝突後果

- 墮樓身亡的中生二賴XX疑因母親緊張其學業，加上考試將至，致壓力沉重而逃學，最終釀成墮樓悲劇

(明報2011年5月28日)

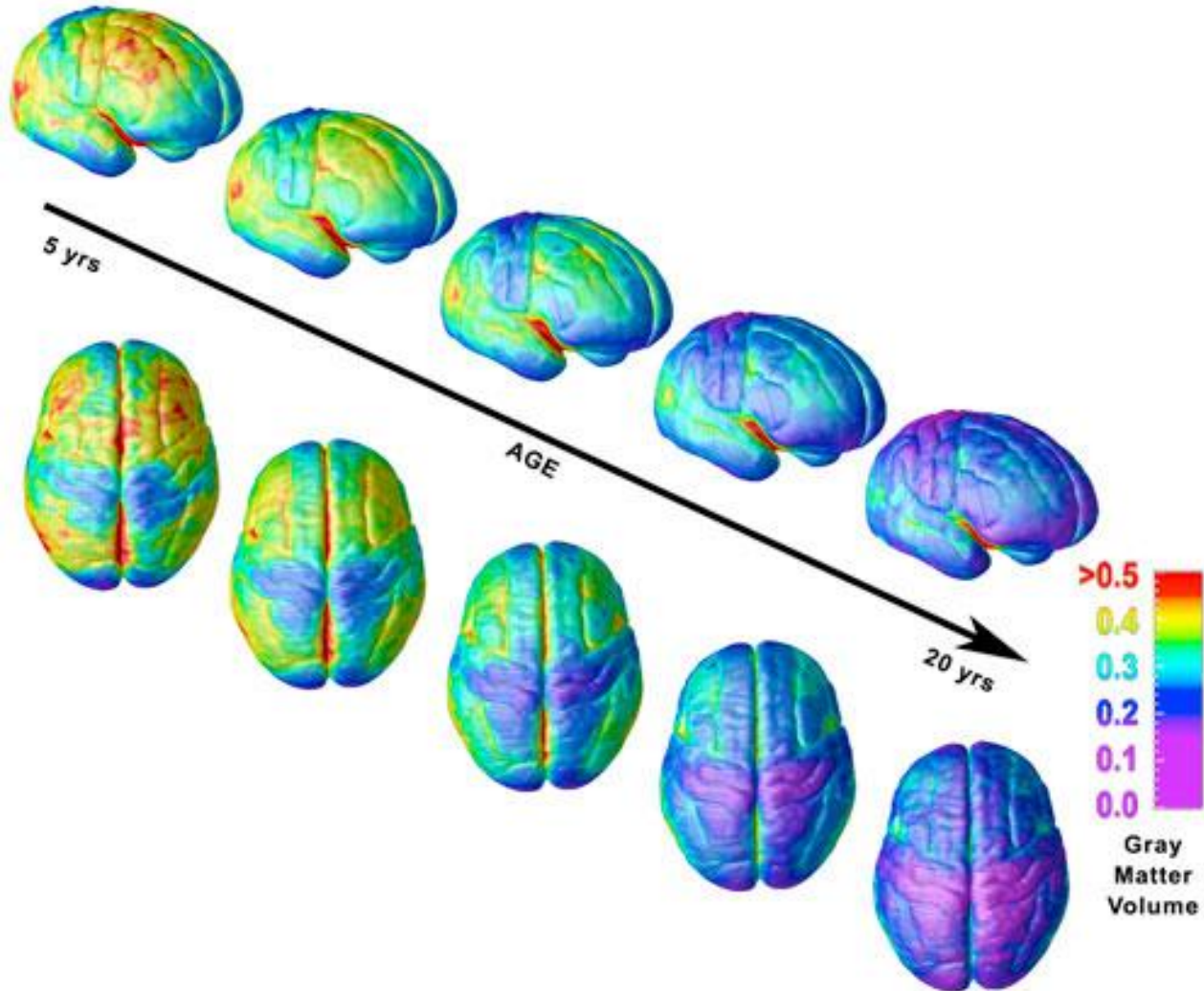


衝突後果

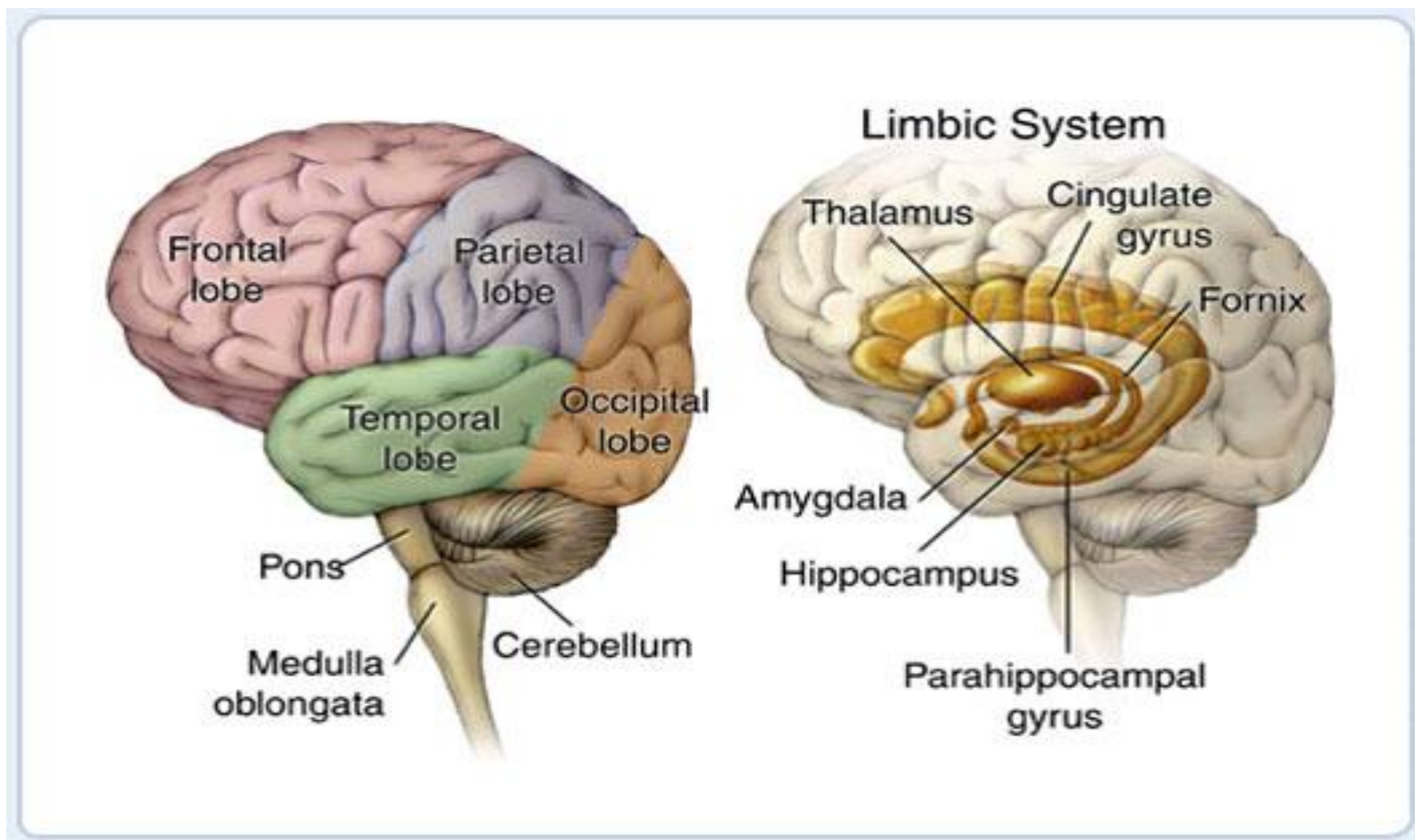
- <中學生遇衝突兩成七訴諸暴力>
《大公報》，2007年1月31日。
- <家庭衝突令青年自殘>
《蘋果日報》，2008年12月14日。
- <反叛少女捱打報警拘母 被禁外出玩樂 鼓棍敲腿困露台>
《星島日報》，2009年6月29日。
- <近半少女與母衝突後萌死念>
《明報》，2008年12月14日。



腦部的成長



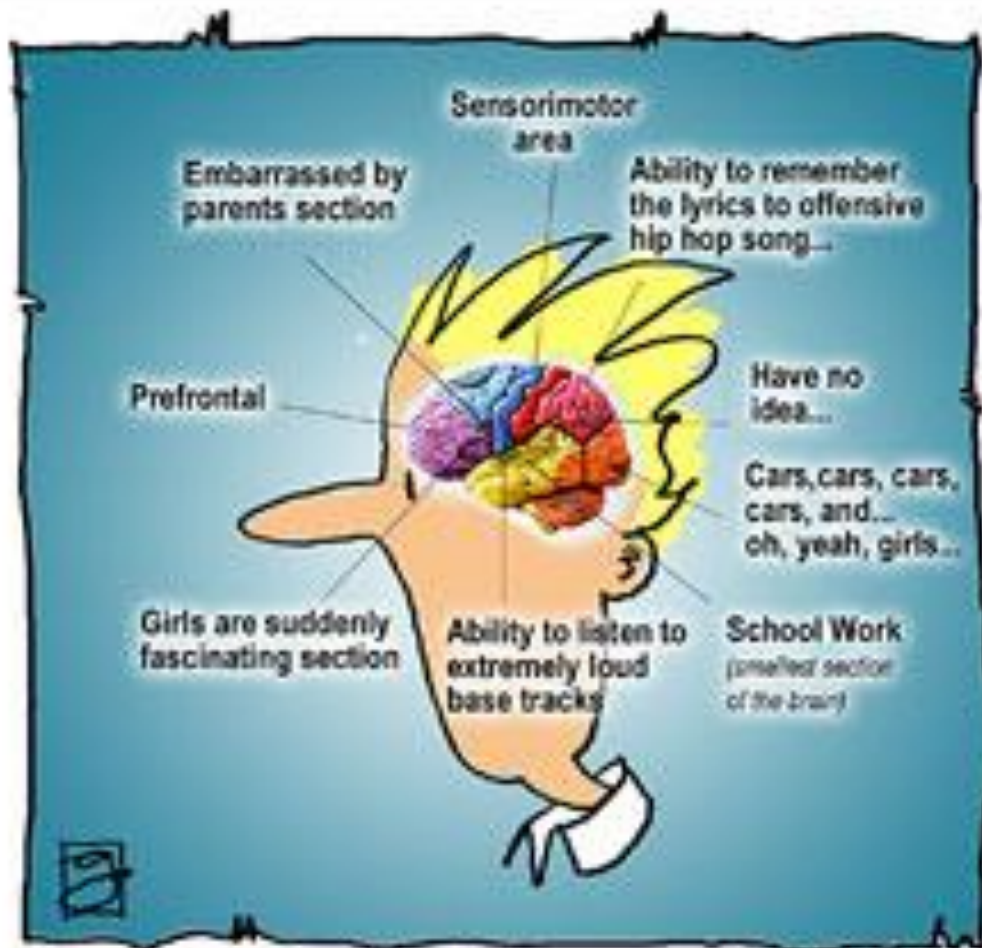
腦部的成長



青少年的心智與行為

- 腦細胞, 神經網絡及連繫和神經傳遞物質不斷改變和重組, 以達至穩定, 精簡和專門化
- 中腦的本能及情緒部分成熟
- 前腦如: 情緒控制, 道德判斷, 概念及理性思考部分有待成熟
- 情緒發展處於活躍或不穩定狀態
- 多衝動, 少顧後果, 樂於尋找新鮮刺激的經驗

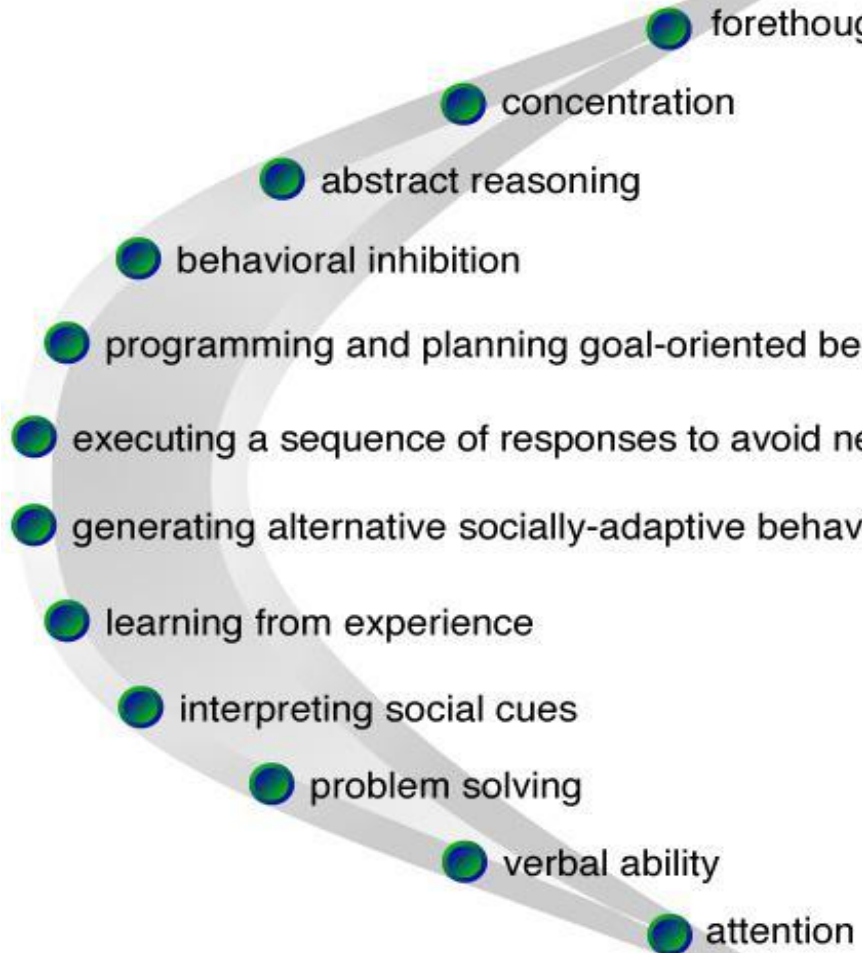




Anatomy of a Teenager's Brain

有待成熟的CEO

EXECUTIVE FUNCTIONS

- 
- forethought
 - concentration
 - abstract reasoning
 - behavioral inhibition
 - programming and planning goal-oriented behaviors
 - executing a sequence of responses to avoid negative consequences or interactions
 - generating alternative socially-adaptive behavioral responses
 - learning from experience
 - interpreting social cues
 - problem solving
 - verbal ability
 - attention



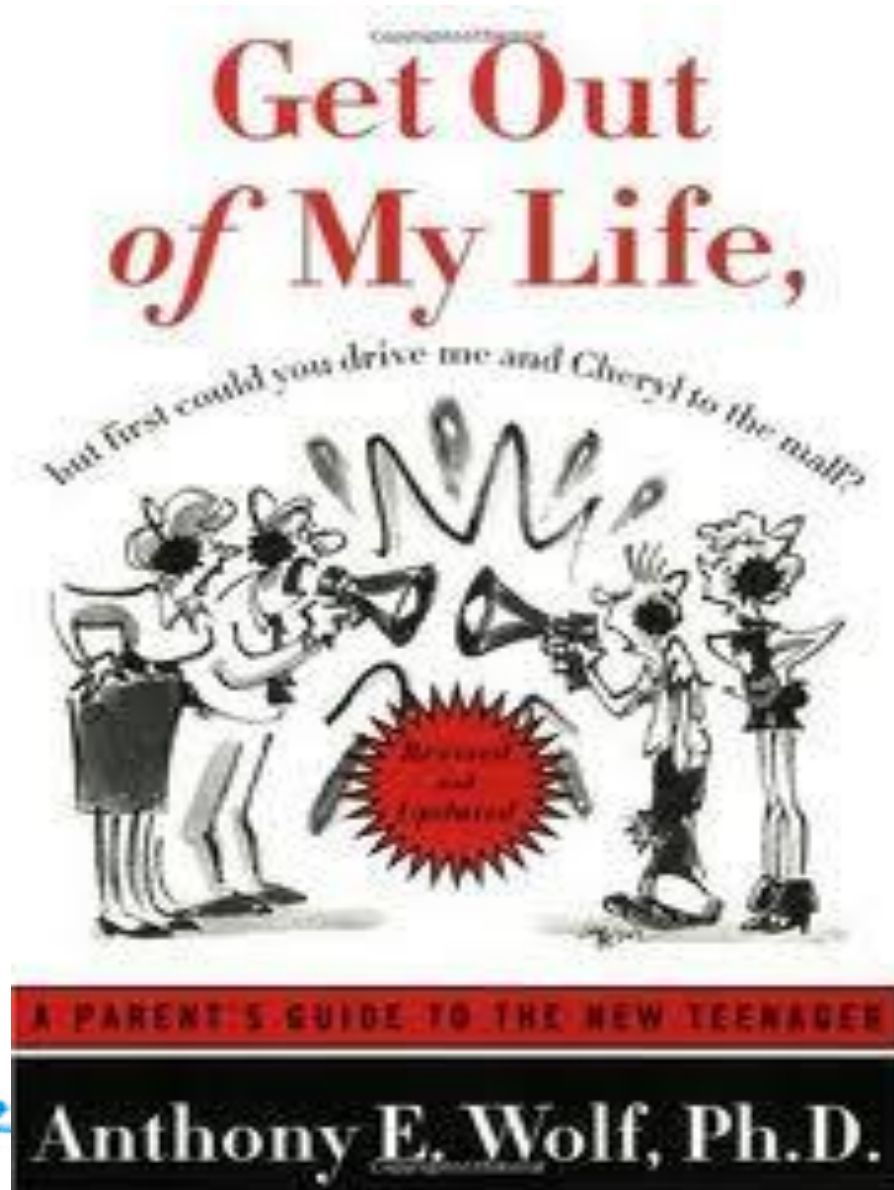
有待成熟的CEO

「親子衝突」是青少年人自我的展現

- 父母的成長、學習經驗、親子關係、青少年個人的特質共構家庭應付青少年子女自主之變數。
- 自主的展現有認知、行為難以齊步的狀況
- 青少年偏向於高估其自主表現，父母則低估子女的自主表現。



矛盾重重的青少年人



青少年人的特質

- 獨立自主 與 倚靠父母
- 拆毀 與 建造自我身份
- 對假冒偽善或不公義的事情特別敏感
- 努力尋找社會角色 與 幻得幻失
- 建立親密關係



處理衝突的方法

- 競爭/鬥爭/抗爭，迴避/冷戰、遷就、妥協、合作。
- 青少年一般使用的處理方法是競爭或迴避。
- 青少年一般以競爭或迴避方式處理衝突的原因(青少年心理發展特質、情緒管理能力較弱等)。

處理衝突的陷阱

- 中國人的親子陷阱：

不論管教，約束，壓抑或處罰，責難多真情流露少，關係僵化，甚至親子關係越來越遠——
例如：文化限制，焦慮，抑鬱



管教模式

- 嚴威型
親子之間有交流溝通
- 專制型
以父母為中心
- 寬忍型
以子女為中心
- 放任型
天生天養



家庭功能

- 凝聚力 (cohesion)
- 彈性 (flexibility)
- 溝通 (communication)

(Olson, Sprenkle & Russell, 1993)

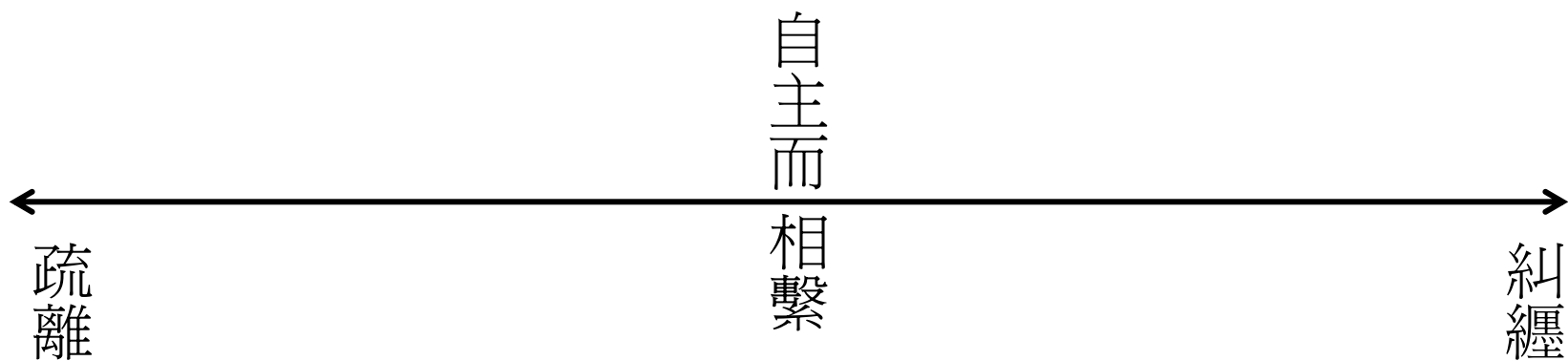


家庭功能

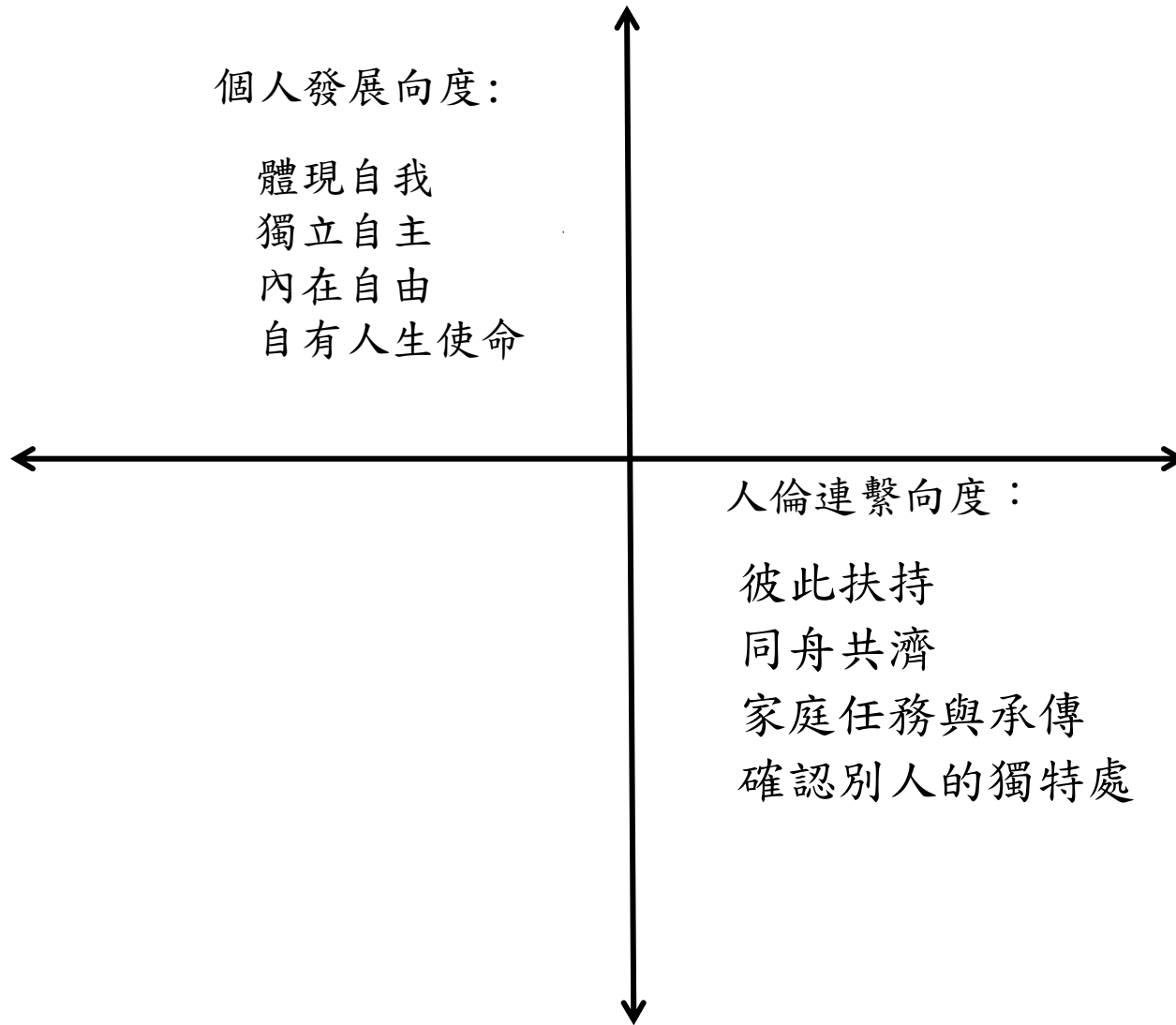
- 凝聚力太高--家人過於糾纏，家庭常會要求個人的忠誠及一致性，阻礙成員的個別發展
- 凝聚力太低--個體自主性過大，家人彼此疏離與孤立。
- 彈性過高--不明確的規則與領導方式，家庭系統處於散亂無序的狀態
- 彈性偏低--採取高度的控制而抗拒改變，因此家庭系統十分僵化。



孩子的成長任務



家庭與個人發展的矛盾



特定成長階段 與 你的願望

青少年階段最重要的發展任務

(Erikson, 1950, 1968, 1980 ; Erikson, Erikson, & Kivnick, 1997):

- 「自我認同」——經歷與探索「個人認同」，「社會認同」，「形象認同」
- 不斷調整自己的意識形態，職業傾向，價值取向，及自我的連續性



跨代情緒流傳

自動化的過激行為

情緒過敏反應

焦慮

缺乏安全感

過往的負面經驗
未完往事/未滿足的渴求

案例：「缺乏安全感的母親」



一個極端的個案

- 媽媽把全副精神、情感、心思、期望記託在孩子身上
- 孩子總是在媽媽的視線範圍，他的一舉一動媽媽都瞭如指掌……不滿情緒漸漸高漲……母子糾纏
- 最後他們把孩子困在皮篋內……



處理/預防衝突

- 理解青少年的心智特質
- 改善家庭功能
- 自我情緒管理
- 改善溝通技巧
- 培養同理心



處理/預防衝突

- 1) **避免造成兩極化**：孩子是理解自己做錯事，但卻對家長喋喋不休的責備產生反感，顯得不耐煩及抗拒，結果是寧願「死」下去，不肯承認錯誤。
- 2) **以柔制剛**：家長處理好自己的情緒後，採用溫和的語氣，少用責備的語氣和負面的批評，才與孩子打開溝通之門。

處理/預防衝突

- 3) **讓孩子先發言**：檢討自己有沒有堵塞溝通的渠道，讓孩子把話說完或有申辯的機會，不要一味數落他的錯處，徒然增加雙方火爆的情緒，破壞感情。
- 4) **按住情緒，耐心傾聽**：建議家長抱輕鬆的態度，略帶幽默感的語調問孩子
- 5) **以同理心對待**：設身處地去了解孩子的立場，想法和感受

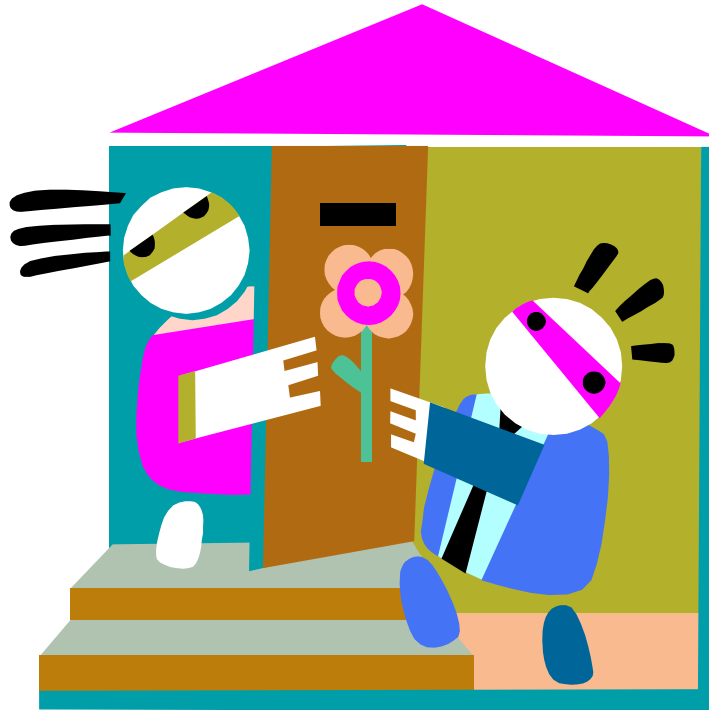
處理/預防衝突

- 6) 對事不對人，無條件的愛
- 7) 適量地表達作為父母的情緒，增進兩代之間的了解和體諒
- 8) 修補關係



修補關係

http://www.circleofsecurity.net/assets/forms_pdf/COS_chart%20circleofrepair.pdf



個案

- 情境一：成績單發下來，成績明顯退步
- 情境二：做功課時，邊聽音樂，ICQ
- 情境三：同學來電談「八卦」許久……
- 情境四：想買名牌球鞋，衝突後，冷戰好幾天……



過敏反應

