

情「維」何物 與父母相處 - 處理衝突

- 衝突多是由小事而起，若能妥善處理，兩代之間的感情會更和諧。相反，則可能造成嚴重的家庭糾紛。
- 父母與子女雙方的衝突，多是由於不明白對方的想法、需要和處境，又不能接受對方的缺點，以致在家庭規則上不能達到共識。
- 在發生衝突時，子女應避免採用一些破壞關係的行為，如對立、逃避及不尊重的態度，使衝突惡化。
- 處理衝突的步驟：
 - ✧ 注意情緒及態度：憤怒的情緒會令人變得衝動，妨礙思考，甚至令人行為失控。
 - ✧ 了解自己的需要：認清問題，不作無謂爭拗。
 - ✧ 了解對方的需要：客觀地從別人角度出發，嘗試將心比己，考慮對方的感受。
 - ✧ 找出互相接受的方法：嘗試放下執著，雙方積極主動提出建議，然後選擇大家接受的方法。
 - ✧ 檢討：了解在甚麼情況下會緩和或加劇衝突，以及在過程中的得與失，從而改進將來處理衝突的表現。
- 處理衝突的原則：
 - ✧ 合適時機：在適當的時間及環境下處理衝突。
 - ✧ 彼此尊重：以對事不對人的態度，令對方感到意見受關注及理解。
 - ✧ 不斷嘗試：衝突未必能一下子完全化解，但只要努力嘗試及學習，總有和解的機會。