



www.shutterstock.com · 626342441

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/young-mother-little-daughter-back-sitting-626342441>

疫情關係，一家人在家的時間大增，所面對的衝突都自然變多。尤其當孩子在家學習，日常上課的樣子原形畢露，不少家長都氣上心頭。但若家長忍不住破口大罵，便容易影響親子關係，更對孩子的情緒造成負面影響。但當遇上衝突時，家長可以如何做呢？

1. Timeout冷靜區

當家長與子女發生衝突，或當子女發脾氣時，可以在家裡設一個Timeout冷靜區，讓孩子站在一邊冷靜自己，家長同樣可以離開衝突現場，讓情緒冷靜下來，以免激動下說出傷害性的說話。



www.shutterstock.com · 1482620645

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/kid-standing-front-wall-because-being-1482620645>

2. 聆聽及糾正

當冷靜過後，家長可細心聆聽子女發脾氣的原因，或做錯事的因由，再慢慢解釋及糾正其不當的行為。在疫情下，小朋友長時間困在家中，情緒也會受影響，或因為悶而做出一些行為，以吸引家長的注意力。家長可以安排一些在家小活動，讓小朋友在家也能放電，例如一起玩遊戲、做手工、做甜品及做簡單家務等。

3. 放大正確行為

小朋友做錯了，固然要糾正。但當他做對了或表現好時，可以多讚賞及鼓勵他，讓他知道這是正確的行為。家長亦可獎勵小朋友「話事權」，例如晚餐可以選擇吃甚麼等。為了獲讚賞，便會更積極地做好。



www.shutterstock.com · 1200719515

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-children-her-mom-have-breakfast-1200719515>

4. 多溝通, 多陪伴

若家長發現小朋友愈來愈容易發脾氣, 或經常「扭計」, 這可能是情緒受影響的警號。家長可鼓勵小朋友多表達自己的感受, 或以文字或畫畫的方式表達內心感受。家長要兼顧工作、家務和孩子, 一定不容易, 但也要抽時間陪伴孩子, 爭取這段在家的時間, 維繫親子感情。

這段時間, 大家都過得不容易, 一家人互相扶持, 互相關心, 無論甚麼難關都能度過。