

處理父母子女間的衝突

問： 昨天，就讀六年級的兒子要求我讓他跟同學出外踢足球，我看見天色已暗，況且他還未完成功課，遂拒絕了他的請求。他即時大發脾氣，跟我理論一番，我也控制不了自己的情緒，兩人便對罵起來，僵持不下。我應如何處理與孩子的衝突。

答： 在日常生活中，母親與孩子接觸的機會較多，發生衝突的可能性亦較大。引起父母子女衝突的事情包括：學業、交友、金錢的運用等。親子衝突的成因有多方面。

一、 看法、期望不同

父母子女對同一件事情，可能會有不同的看法，而他們對自己或對方亦會有不同的期望。例如兒子希望首先出外踢足球，再完成功課，期望母親容許他有選擇的自由。但母親認為自己只是為兒子著想，擔心他若花掉太多時間踢球會影響功課，希望兒子以學業為重。雙方的看法和期望不同，便很容易造成衝突。

二、 爭權

在家庭中，父母和子女都扮演著不同的角色，他們亦有不同的功能。通常父母在家中的權力較子女為大，倘若子女想抗，父母的權力，要建立自己在家中的地位，便很容易與父母產生衝突。

三、 惡劣的關係

惡劣關係是父母子女衝突的成因，亦可能是衝突所導致的後果，兩者是互為影響的。倘若親子關係惡劣，他們通常會對另一方有先入為主的印象，認為對方所做的任何事情或說話（包括善意的批評）是針對他，因此便容易引起衝突。

四、 錯誤的理解和演繹

在人際衝突裏，有時是由於大家對另一方的說話或行為錯誤的理解而引起。例如母親對兒子說：「做大哥的應該要愛錫弟弟，儘量遷就他。」但兒子卻可能誤會母親偏心，作出不滿的回應：「你只是關心弟弟，不用理會我啦！」母親亦可能會覺得兒子在駁咀，衝突往往由此而起。

當孩子面對與父母的衝突時，可能有以下三種回應：

- 一、 衝突發生後便默不作聲，採取逃避的態度，不去面對引起衝突的基本問題。
- 二、 即使明知不對仍堅持自己的立場，因而與父母的關係更形惡劣。
- 三、 勉強遷就父母，即使自己不同意他們的看法，但為了避免衝突繼續下去，便假意順從父母。

上述的方法，都不能有效地解決親子衝突。因此，父母應嘗試以下的處理方法：

- 一、 當衝突發生時，即時做深呼吸，並從十倒數至一，讓自己平靜下來，此外，需放鬆全身的肌肉，讓自己儘量鬆弛。
- 二、 離開衝突現場，飲杯水、聽音樂或到公園散步，以平復個人的情緒。
- 三、 向孩子解釋自己不希望與他繼續爭吵，所以雙方要暫時分開，待大家情緒都平復後再傾談。
- 四、 如果只是一些親子間的小衝突，而父母又覺得有困難跟孩子面對面去解釋的話，可嘗試用寫信的形式，向孩子闡明自己的意見和立場，父母亦要預留空間予孩子表達他的看法。
- 五、 待雙方的情緒都平復後，父母便應持開放的態度，與孩子坦誠溝通，去解決衝突背後的基本問題。首先，父母應鼓勵孩子說出他的想法、期望和感受。例如兒子不滿母親拒絕他的要求，母親可親切地問他：「你為什麼要堅持出外踢足球？剛才衝突時你感覺怎樣？」當然，母親亦需說出她的期望和感受，譬如：「我擔心你踢足球後會感到疲倦，影響做功課的效率。你能否兩者都兼顧？」接著，再讓兒子有回應的機會，而母親亦應儘量從兒子的立場去理解他的看法。當母親和兒子都表達了雙方的想法和期望後，儘量嘗試找出大家的共通點，如雙方都希望能兼顧運動和學業，但大家卻希望透過不同的方式去實行。

跟著，母親可與兒子共同思考不同的解決方法，例如：

- 一、 先做完功課才踢足球。
- 二、 要兒子承諾踢一小時足球後便回家做功課。
- 三、 今天先完成功課，改天才踢球。

待找出雙方都滿意的解決方法後，再商討實行的步驟和時間（如每星期一次或兩次），然後作定期檢討及修訂，那麼，便可減少發生衝突的機會。