

親子衝突- 心放寬,教得樂講座  
失而復得計劃

1. 為人父母的不容易
2. 衝突的意義
  - 表面和深層的意義
3. 緩和衝突的基本態度
4. 取得子女合作的十個基本點子

管完手腳再管個心	分段鼓勵 取代賄賂
要說先要聽，要短不要長	目標與方式的取捨
勿讓衝突模糊焦點	善用言詞的正能量
建立連結再引導	要贏就要輸，設計下台階
把他加多一點年歲	修補關係，重新連結

5. 處理功課的衝突
  - 功課是壓力，當刻別不斷增加其他要求
  - 扭計時(內在無力)，夾硬開始做，只會拉低持續性及專注力
  - 先回應感受及明白原因而非繼續給予指令
  - 做孩子永遠的啦啦隊，燃點希望
  - 多次表達肯定 (我看見、我知道、我相信)
  - 別讓語氣和表情令方法無效
  - 面對不合作，先回應感受再給予指示
6. 處理電話的衝突
  - 不遵守約定
    - 減少口頭約定 複述條件及罰則
  - 無聊就想玩
    - 獎勵自己找事做 培養興趣
  - 沒時間觀念
    - 二段式鬧鐘 手機時間設定
  - 不給就生氣
    - 教自我覺察 避免增強物