

抗疫家庭

之

上集



溝通技巧



# 問題天天多 防疫期間會遇上的6種家庭問題 你中咗幾多樣



當與子女相處時，  
你會否出現以下反應



埋  
怨



囉  
嗦



煩  
躁



緊  
握  
拳  
頭



激  
動



忮  
憎



指  
責



辱  
罵



出  
手  
打  
人



以上的反應係代表不同的憤怒程度，

快點看看下一頁的「情緒溫度計」**check**下自己的憤怒有幾多把火。

# 憤怒溫度計

髒到扯晒火  
點收科？！

三把火



- 不顧後果地發洩
- 放聲辱罵
- 甚至出手打人

兩把火



- 炆憎、激動
- 開始指責
- 甚至緊握拳頭

一把火



- 覺得子女唔聽話
- 開始皺眉、煩躁
- 會埋怨對方、會囉嗦

若憤怒達到  
事情一發不可收拾，  
實在覆水難收。

如果要**keep**好彼此關係，  
不要讓自己怒火升級！  
在衝突初期  
或中期  
記得救火！



## 情境：

每日看見子女很晚起床，  
晚上又只顧玩樂、打機、睇片，  
不肯睡覺，作息時間混亂，你已經把幾火，

你會……



A. 破口大罵，令他知道自己的不是。

B. 無佢乎，都無晒辦法。

C. 嘗試從子女角度明白他的想法，  
再用他聽得入耳的說話循循善誘。

A. 其實好多人都會選擇這個，雖然你能夠清楚表達自己所想，  
但恐怕子女會「怕咗你」，會更收埋自己不想和你溝通。

答案



B. 若不處理，只是順其自然的話，大家只是逃避問題。

C. 恭喜你！你已經初步明白冷靜溝通的橋樑，  
你可以學習下一個技巧——「頭、心、腳」®大法。

了解完「憤怒溫度計」後，想學識如何和子女溝通得更好？  
快學識以下呢招

# 「頭、心、腳」<sup>®</sup>大法



「作反！無所事事」  
「成個廢青咁！」



想法

「又有重要嘢做，  
鍾意幾時起身，  
咪幾時起身囉！」

擔心又憤怒



感受

輕鬆又開心  
但也會覺得無聊

「我鬧佢都係想佢作息  
有規律，唔好咁懶散，  
希望復課後可以適應到。」



期望

「船到橋頭自然直，  
復課後一定搞得掂！」

原來大家都有  
共同期望㗎！

共同期望   
復課後 能夠重回正軌

在運用「頭、心、腳」®大法，  
有助大家了解彼此的想法、感受和期望，  
能有助你更容易明白子女，亦更容易與他們溝通。

## 你可以這樣說：

“

我知道你暫時  
無特別的事情要追趕，  
難得可以輕鬆，  
但你認為這樣下去  
後果會怎樣？

”

### 秘訣：

- 讓子女表達他的想法，聽聽他的分析和計劃
- 平和地邀請他，聆聽你的意見
- 建立尊重、平等的關係
- 冷靜溝通，有商有量

溝通事半功倍！



恭喜你！

你已經對「憤怒溫度計」  
和「頭、心、腳」<sup>®</sup>大法，  
有基本的認識，  
這兩個技巧其實是調解的元素。

想知道甚麼是調解？

請留意下集：  
抗疫家庭之調解教室