



如何構建和睦的 家庭關係

文：小藍

我們常常聽到“家和萬事興”這句話。如果家庭裏的關係和睦，每個成員的生活也會笑逐顏開；相反，如果經常發生衝突或吵架，大家也會整天愁眉苦臉。

小編透過與澳門防止虐待兒童會護兒中心李文靜主任的交流，與讀者分享讓家庭和和睦的竅門。

一、中心如何幫助有管教問題的家庭

澳門防止虐待兒童會護兒中心專責保護兒童，致力為兒童及家庭提供優質及全面的預防與治療服務，並提高公眾人士對保護兒童之認知及認識到防止虐待兒童的重要性。其相關服務呼應《兒童權利公約》精神，重視兒童權益，使兒童受到保護。中心透過小組工作坊，讓父

母認識及掌握正面管教子女的方法，以提升父母的教養技巧。

此外，中心亦強調預防工作的重要性，透過熱線電話、入校宣傳講座、社區活動及相應的宣傳品，向父母及社區大眾傳播正面管教子女的方法，以及提升兒童保護自己的意識。



二、常見的家庭衝突及處理方法

李主任表示，家庭的衝突形形色色，但家庭衝突大致可分為以下幾種情況：

（一）父母管教方式 / 態度不一致

子女的行為問題，有時源自父母之間對子女規矩及期望的不一致。如果父母雙方不處理分歧，子女便有可能挑戰父母的底線，因而引起親子問題。當出現這種情況，父母需要協商教養的規矩及期望，對子女的管教達成共識。另外，李主任也建議父母不要讓情況惡化至吵架時才去處理分歧，而是及早在察覺雙方態度及期望有分歧時便心平氣和地處理，一同檢視大家對子女的期望是否過高。在討論過程中雙方要接納對方有不同的看法，並嘗試共識適合子女的管教方法，也可找家庭服務中心的社工協助，透過聆聽不同的意見，找出合適的方法，以消除大家的矛盾，否則，會出現親子管教問題，又或導致家庭關係緊張。

（二）父母未能根據子女的成長調整教養方法

李主任表示，很多家長未能根據子女的成

長而調整教養方式，例如子女長大了，但家長仍用面對年幼子女的方式去控制子女，不懂得適時放手，總是擔心一放手子女就會大亂，然而子女在這樣的情況反而會更想反抗。李主任建議父母應多聆聽子女的聲音，可以在安全範圍放手讓子女去做他們想做的事情。放手的過程也應留意子女的成熟程度，作出適當的引導，這樣可以培養子女獨立思考的能力。如果家長無辦法進行角色轉變，父母與子女的衝突矛盾就會產生，關係也會變得緊張。故此，父母應多了解青春期子女的成長特質及心理發展情況，或回想一下自己青春期的情況，以過來人的身份去理解子女的感受。

（三）電子產品及網絡對親子關係的影響

隨着網絡發展及電子產品日新月異，很多幼、小、中學生都使用網絡及電子產品，父母對子女使用電子產品及網絡的要求與子女想法可能會不一致，例如有些父母沒有向子女闡明使用網絡和電子產品的條件和要求，而有些父母雖然有向子女闡明條件和要求，但卻不確切執行，導致親子間矛盾不斷出現。針對此情況，李主任建議父母的管教方式不能時鬆時緊，

對於年幼子女，父母應該為其規劃時間表，並確切執行；對於年齡較大的子女，當給予他們專屬手機或電子產品前要說明使用的要求及規矩，並要了解他們使用時會否影響休息，如出現不恰當使用的情況要適時給予糾正。父母也要幫助子女建立參與其他活動的習慣，減輕他

們對電子產品的依賴。有些學生熱愛電子產品，是因為電子遊戲讓他們獲得成就感，父母可以嘗試鼓勵子女透過參與其他活動發掘自信、社交上的滿足感及其他方面的成就感。家長也應做好身教，不能沉迷手機或電子產品。



（四）家庭事務分工導致家庭衝突

家庭事務的分工也是導致家庭衝突的常見原因，故父母要做好分工，大家都要共同參與、共同分擔家庭事務，這樣夫妻關係便會和諧；同時父母也要讓子女參與力所能及的家庭事務，讓各個家庭成員也有投入感、凝聚感及責任感，家庭就有了向心力，大家的關係就不會疏離，家庭衝突自然便會減少。

三、處理家庭衝突的原則

在面對家庭衝突時，父母該如何應對？李主任提出一個大原則：父母應多覺察自己的情緒及壓力情況，如果子女的行為讓自己很憤怒或充滿不滿時，父母最好不要去管教子女，而先應處理好自己的情緒；另外，父母也應審視

自己的反應是否過大，讓情緒掩蓋了自己的理智，向子女說出惡言，甚至體罰子女。李主任表示，其實管教方法有很多種，但最有效的管教是在父母具有良好情緒狀態下進行的。

四、總結

李主任表示，良好的親子關係應該要由有質量的陪伴去經營。現時的父母都非常忙碌，因此，讓子女感受到父母全心全意並樂在其中地陪伴自己，能短時間營造具質量的陪伴，這樣自然會有良好的親子關係。李主任建議父母可以選一些自己感興趣的活動帶動子女一同遊戲，這樣父母與子女都能在活動中感到輕鬆愉快，同時父母又可以全心全意地投入活動中。

（作者：本刊編輯）