



壓力大、EQ 更高～ 如何培養孩子的好 EQ

◎林口長庚兒童心智科主治醫師 張學岑

孩子壓力千百種

現代的台灣孩子要面對的壓力真是千百種，他們上學的時間較世界其他地區的學生都長、睡眠時間卻較別的地區同年齡的孩子短、可以忙裡偷閒的時間理論上也變短，他們必須成為很有效率的學生才有時間玩樂！但是，他們同樣還是要面對青春期錯綜複雜的人際關係與競爭，例如：受不受同儕歡迎、有沒有異性緣……等；日益緊張的親子關係，例如：我長大了，可是爸媽總是把我當小孩；以及一生都要牽掛的「成長」議題，例如：我是一個怎麼樣的人、我要如何成就我的一生？

解決衝突不一定是 讓衝突消失

父母沒有辦法一輩子陪伴在孩子身旁，為他們解決人生各種課題。父母最重要的責任，其實是把孩子「裝備」好，讓他們有足夠的能力，在人生的道路上衝

鋒陷陣。

其中一項重「裝備」，就是培養孩子應對衝突的能力。

人生不可避免的會遇見各種衝突。有的衝突是人際上的困擾、有的衝突是利益上的糾葛。解決衝突不一定就是要讓衝突消失；有時，降低衝突對個人或是社會的負面衝擊，就已經是解決衝突的主要目的了。

一般而言，教育孩子的衝突應變力或是他種社交技巧，都是越早教，孩子學得越好，對他處理事情的彈性及能力也越有幫助。而最簡單的方式，其實就是

是指導孩子經由模仿另一個孩子的好行為，進而內化成自己的價值觀及行為模式。常常，另一位孩子示範出來的好行為，比我們大人千百句的訓話都來得有效。

培養孩子的衝突 應變力的方法

一、教孩子學習辨識自己是否處在危





機的狀況中

當父母聽到孩子的聲音開始變大，情緒開始高漲時，就要安靜的走到孩子身旁，鎮定的告訴孩子：「我知道你現在對 XX 有意見，我們來想想要如何解決這個問題，看看有沒有別的解決方法。」孩子不一定有能力看到問題的根本，但是教孩子先冷靜下來，退一步想想的技巧，至少可以讓他們的情緒先緩和下來。

二、用孩子的高度來和他溝通

建議父母坐下或是蹲下來和孩子溝通。只有當我們的視線和他們是同等高度時，我們才不會因為自己視線太高，自覺比孩子高一等，而出現權力的落差，忽略孩子的意見及感受。

三、平等的發言權

當兩個孩子有衝突時，讓他們輪流發言，同時告訴他們因為大家都有發言權，所以沒有必要插嘴。鼓勵孩子說出他們對當下情況的感覺。

四、孩子講完時，父母必須用自己的語言重覆一次孩子說過的話

這樣做會讓孩子知道你沒有誤會他的意思，同時表達出你完全知道他的感受。

五、傾聽孩子的想法

讓孩子們自己提出如何處理、是否可以妥協的方法。

六、父母一定要克制自己，不要告訴孩子如何解決問題

成人如果都用說教的方式教育孩子，孩子就沒有機會思考、學習自己處理問題。不用擔心，孩子們在討論及思考解決之道的過程裡，自然而然就會把不合理、不可能的方式排除在外了。

七、整理孩子提出的解決之道做適當教育

當孩子提出兩方都同意的解決之道時，建議父母把當初的衝突再整理出來

，同時強調孩子們想出的解決之道會如何化解當初的衝突。這樣的步驟是十分重要的，因為唯有如此，才可以把孩子們新學會的技巧，牢牢的烙印在他們腦海裡。

八、放手讓孩子們試試他們提出的方法

但是父母應該在一旁靜靜的觀察及以一貫的中立立場協助他們處理突發的狀況。

衝突應變力對孩子而言是十分重要的，有良好衝突應變力的孩子，會比較有自信、也比較快樂。只是，衝突應變力並非與生俱來的，父母必須掌握機會，隨時教導孩子培養出這種能力。✿

癌症病友候診的新選擇

您在等候看診時還可以做什麼呢？

在林口長庚癌症資源中心，您可以參與衛教講座、資源諮詢、閱讀癌症相關書籍等，讓您可以充實的渡過等候時間。即日起，病理大樓三樓癌症資源中心更設有「看診序號連結系統」，連結癌症中心門診（病理大樓五樓）與化療區（病理大樓六樓）看診序號，讓您即使不在候診區，也不必擔心看診過號，安心候診。



