

融入學校情況說明

家庭衝突的影響

家長協助維持孩子的安全、快樂和學習

簡介

我們的個性、個人敏感程度、由童年和過往經歷形成的精神包袱等都可能使我們在與他人的相處關係中容易受到傷害和缺乏安全感，不太善於付出和接受關愛，或處理衝突。

我們目前生活中發生的事情也會影響我們的交流方式和對衝突的反應。例如：當我們面臨經濟困難或生活貧困、在工作中感受到壓力或與子女產生問題時，我們幾乎肯定會感覺家庭衝突加劇，而且在處理不同意見時顯得力不從心。

人際關係

正如每個人都不同，人際交往的方式也因人而異。有些人喜歡熱烈的人際關係；有些人能夠冷靜的交流；另一些人則安於平靜的生活並認同差異；但無論是哪種交往方式，衝突都不可避免。

許多差異和意見不和—事實上是大多數—都是無法化解的，接受或妥協可能是唯一可行的方法。

夫妻雙方的目標應該是保持親密無間，互相支援和關愛，齊心協力以及擁有更多的美好時光，從而克服衝突帶來的負面影響。

衝突會給孩子造成什麼影響？

家長間或照顧孩子的人之間的摩擦可能是關係緊張的徵兆，會對孩子造成極端的影響。

孩子在下列情況下尤其受害

- 衝突頻繁而劇烈
- 爭端充滿了身體和口頭攻擊
- 父母間相互漠視或「冷戰」
- 父母中的一方從爭論中退出或走開
- 爲了孩子而產生意見不和

兒童的適應力

即便父母相處得並不太好，多數孩子都能夠適應並且瞭解自己的父母是愛自己的。

- 只要給予關愛，多數孩子都能妥善應對並健康成長
- 每個人都會和自己的伴侶發生衝突，意見不和是無法避免的。
- 其他家庭成員應給予支援並幫助孩子加深理解
- 解決問題的方法是關鍵

給予家長的重要提示

相關研究為處理家庭衝突提供了某些指標。並非所有建議都適用於您：畢竟，您最瞭解自己的家人。

- 不要嘗試隱瞞衝突。孩子對於家庭氛圍非常敏感，而且出現問題時他們能夠察覺。
- 避免當著孩子的面爭吵—他們會認為自己應該對此受到責備
- 如果您當著孩子的面爭吵，就應當著孩子的面和解，如果有可能還應當面解決問題。爭吵後的幽默、道歉和諒解可以為孩子提供極好的模式，使他們將這一模式用於自己的生活中。
- 如果沒有當著孩子的面解決問題，應該讓他們知道您已經與伴侶和解而且一切正常。
- 不要試圖讓孩子支持任一方，也不要因為與伴侶失和而將過多注意力傾注到孩子身上。相反，應耐心傾聽他們的想法，並幫助他們說出自己的感受。
- 如果可能，在規範雙方行為方面採取雙方一致同意的立場
- 如果您或您的伴侶正處於關係緊張期，應密切關注孩子的任何異常行為。他們是否變得更孤僻、頑皮或難以專心學習？

更多資訊和建議：

如果感覺衝突已成為嚴重問題，尤其是如果您認為影響到您的孩子，請考慮尋求外部援助。以下機構可能可以為您提供有效的幫助。

Parentline Plus–0808 800 2222（援助熱線）

Relate – 0845 130 4010（緊急援助熱線）

Marriage Care – 0207 371 1341

National Family Mediation – 0117 904 2825（援助熱線）

Families Need Fathers - 0870 7607 496（援助熱線）

Fathers Direct–00845 634 1328

Pinkparents UK–08701 273 274（援助熱線）

FLLAG（同性戀者親友組織）- 0145 486 2418（援助熱線）

National Domestic Violence Helpline – 0808 2000 247（援助熱線）

NSPCC – 0808 800 5000

Home-Start – 0800 068 6368（資訊熱線）

請於此處加入所在地資訊和詳細聯絡資料