

# 爭執傷感情？ 處理兄弟姊妹紛爭的技巧

先降溫、再理解、再解難，幫孩子學會和平相處

兄弟姊妹爭執很常見

- 不一定每次都要立刻介入
- 先觀察，讓孩子嘗試自己解決
- 如出現尖叫、嚎哭、打人、扔東西、辱罵，要即時介入
- 家長冷靜示範，孩子會學到如何管理情緒

## 01 停一停 降降溫

先將孩子分開，避免爭吵升溫。家長也先穩定自己情緒。



## 02 細心觀察 表達關注

先說出孩子的感受，不急於判斷對錯。例如：「你唔開心妹妹擺走咗件玩具。」



## 03 為行為設限

指出不恰當行為。例如：「打人係唔可以嘅，妹妹可能會受傷。」



## 04 共同解難

一起想方法，例如輪流玩、交換玩具、先問可唔可以一齊玩。

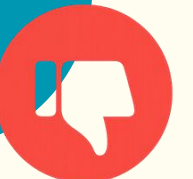


### 家長可以這樣說

- 「我見到你而家好嬲，我哋先停一停。」
- 「你係咪好想玩呢個玩具？」
- 「打人係唔可以嘅。」
- 「不如一齊諗下下次可以點做。」

### 要避免的做法

- 急着做裁判
- 一味要求大讓小
- 只講道理，忽略感受
- 情緒激動時直接責罵



### 溫馨提醒

- 先處理情緒，再處理問題
- 家長冷靜，孩子才學得到冷靜
- 一起學會解難，關係才會更好

