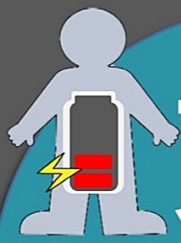
父母与青少年子女精神健康篇

「发生冲突时，气难下、意难平，怎么办？」

冲突下的充电·亲情·寻回

充电



- 冲突消耗力量，选择健康方法，照顾身心
- 划分充电空间 (例如不在睡房讨论)
- 框出充电时间 (例如晚上9时后不讨论)
- 暂停争论，转换焦点，可能想到新观点

亲情

- 保持关系最重要
- 意见不合 ≠ 互相敌对
- 宜维持连系沟通，忌决绝cut线
- 张开双手来个大拥抱，给自己、也给关心你的亲人

寻回

- 寻回互相关怀的初心
- 深深呼吸，放松一下，寻回清晰的头脑
- 不让怒气主宰，寻回情绪控制权
- 不让冲突阻碍，寻回正常生活规律