

青少年服務「加·心·思」計劃

家庭寶庫

上冊第二章

家中有「情」 逆境與情緒

序

每個家庭都會在不同的時期面對著各種挑戰，由子女出生，到幼稚園，升小學到中學的過程中，父母總會體驗到「甜酸苦辣」。特別在青春期階段，親子之間的衝突亦會變得明顯。

同時，家長亦會容易因為與子女衝突而出現困擾的情緒。本章「家庭寶庫」會為大家介紹家庭中常見的逆境和衝突，亦會分享如何面對衝突及其解決方法。

逆境是無可避免.....!?

就如人生起起伏伏的道路一樣，家庭也會遇上不同的挑戰及困難。當逆境來到時，我們或許會感到慌張、迷惘甚至是不知所措，而這些逆境亦會對家庭造成影響.....



失業

親人的離世



子女的「反叛」

離婚/分開



價值觀上的爭執



當家庭出現逆境時.....



出現憤怒情緒，感性掩蓋理性

將責任推到某位家庭成員身上



互相逃避爭執，消極面對困難

影響家人之間的關係，同時亦造成隔膜



家庭抗逆力



既然逆境是不能避免，提升家庭抗逆力對家庭來說至為重要。「家庭抗逆力」就是指當家庭問題出現時，能夠集結家中各人的力量而去克服挫折的能力。抗逆力高的家庭能夠減低因逆境出現後的不良影響，同時亦能使家庭「重生、重整」。相反，抗逆力低的家庭會一直受困難影響，家庭成員之間或會出現嚴重紛爭。

如何提升家庭抗逆力

共同辨識「家庭的強處」



多欣賞家庭成員的優點
不要只著眼於家人的過失
當逆境出現時，各人發揮長處，共同面對困難

家人之間互相賦予信任和支持

互相扶持及協助對方渡過難關
適時的問候及陪伴
當逆境出現時，各人發揮長處，共同面對困難



不要逃避，善用衝突表達自己的情感



衝突不一定是壞事
理性講出自己的想法及情感需要，當下的感受
有助了解雙方的想法

參考資料:黃貴有-《重建家庭凝聚-由逆境到抗逆》(2002)

< 逆來勇受 >

此個案為真人真事改編

十四歲的小佩出生於基層家庭，居住環境不理想，與爸爸媽媽一起住在唐樓單位中。受到疫情影響，媽媽失去了兼職工作，而爸爸的晚班司機工作亦受影響。現在家庭大概每月只有萬多元的收入，單是租金已經佔了收入的一大半，經濟的問題讓父母感到憂心。同時，父母變得情緒波動，經常互相指責對方的不是，亦會因生活鎖碎的事而爭執。有時候父母憤怒的情緒會投射到小佩身上，三人的關係亦日漸轉差。即使小佩成功升讀區內有名的中學，但因為家中經常爭執，令她的成績亦有所下滑，父母為此感到擔心。

在小佩的個案中，其家庭面對著沉重的經濟壓力，但父母卻不能控制自己的情緒，事情亦間接地影響著小佩。後來，各家人發揮出自己的「優勢」及家庭的「內在資源」，令事情出現了轉機。性格勤奮的父母都靠著自己的努力找到新工作，媽媽在口罩工廠得到了一份兼職，爸爸亦靠朋友介紹去區內的鋪頭工作。收入變得穩定之餘，父母最近亦多了時間在家陪伴小佩。家中的氣氛不再緊張，隨之以來的反而是關心及問候。小佩亦在家中分擔家務，減輕父母的壓力。久而久之，小佩亦逐漸感受到家人的溫暖，學習狀況亦重回正軌。

每個家庭都難以避免遇到「逆境的到來」，只要加強家庭的抗逆力，即使更多的困難也可以安然渡過。逆境能使各人成長，也能增進家庭成員之間的連繫。

認識自己的情緒——「憤怒」



有時候看到子女屢勸不改，又或者他們犯下過失時，「憤怒」的情緒便會隨之以來，一番爭執及衝突看似是不能避免。有時「你一言，我一語」無助解決問題之餘，亦影響了雙方的關係。所以，細心留意自己的情緒及身體反應，有助緩和雙方的衝突。

注意憤怒時的身體反應.....

你會感到呼吸加速，心跳加快



皺起眉頭、肌肉收緊

腦海中出現很多謾罵對方的說話



當你發現自己出現以上反應並不能自控時，可以先離開現場，讓情緒緩和下來。你可以.....

先飲一杯清水



到室外休息十五分鐘



待情緒平伏後，才與對方
理性討論



家..就像一艘船



家庭成員就像船員一樣，每人都負責著不同的崗位。風浪有時可能很大，但只要每位家人能夠互相合作，多一點體諒並互相扶持，相信這艘船總能夠乘風破浪，渡過任何的難關！

#最緊要一家人

上冊第三章預告

很多家長都表示子女愈大，愈難明白他們的想法。而父母都覺得難與子女溝通及相處。而下一章的「家庭寶庫」將會討論親子溝通方法及幾種不同的溝通模式，所以大家千萬不要錯過！

