

大人吵架 不關孩子的事？

孩子目睹家庭暴力 #也算家暴

一再氣
也不能傷害稚愛



- 1** 孩子發現家長激烈爭吵或肢體衝突時
不論是(1)直接目睹(2)隔壁聽聞(3)事後見傷，
都會對孩子造成一定程度的心理傷害，
孩子內心可能有這樣的感覺：



恐懼害怕



沮喪低落



憤怒焦躁



罪惡自責



缺乏自信

- 2** 孩子可能出現的外在行為有：

突然變得...



具攻擊性



退縮拒絕



黏人依賴



自傷自殺

- 3** 如果您正在發生家庭衝突，
請先停止這些事：

X 反覆讓孩子暴露在雙方的爭吵與暴力

→研究指出長期目睹家暴對孩子有長遠的身心危害

X 要求孩子表態支持一方

→左右都是至親至愛，情感矛盾

X 向孩子抱怨吐苦水

→孩子時刻牽掛家長的爭吵將無法好好成長

X 責備孩子的情緒失控行為

→孩子只是受了驚嚇無法好好表達

DON'T

4 家庭衝突後家長如何安撫孩子受傷的心

(1) 提供孩子安全的保護

設法遠離潛在危險和避免再度發生暴力。

如需要緊急諮詢與協助，可撥打113保護專線。

(2) 和孩子聊聊，接納孩子可能有的感受

不需要掩蓋事實或編造謊言，盡可能客觀地描述事件，讓孩子聊聊感受有助於心理恢復健康。無論害怕、憤怒、難過或自責等，您需要接納孩子的感覺，勿批評。

(3) 告訴孩子這不是孩子的錯，無需自責

很多孩子會以為家長的爭吵是自己的錯而有罪惡感，甚至憂鬱沮喪，您需要告訴他們，這是成人的衝突，成人需要負起責任。

(4) 告訴孩子不需要仇恨任一方

即使發生衝突，家長仍是孩子的最愛，不應該讓成人的衝突引起孩子的情感矛盾。孩子仍然可以選擇和家長雙方都維持好關係。

(5) 讓導師知道，一同關懷孩子

導師會是您的好幫手，在學校關注孩子的情緒是否出現異常。

DO

其他資源

心情很悶，想找人聊聊……



張老師輔導專線
請撥1980



生命線協談專線
請撥1995

5 緩解溝通衝突的小建議

非暴力溝通

出自《非暴力溝通：愛的語言》
Marshall B. Rosenberg

去除溝通裡會造成傷害的成份，同時達到有效的溝通目的，讓雙方的真實心意相通。

情緒到達頂點時，請先暫停、深呼吸、再溝通。

(1) 觀察：清楚表達事件而非批評

X批評「你週末都在忙你的，很偉大嘛！」

○表達觀察「已經連續兩個禮拜我請你一起帶孩子出去玩，都被你拒絕。」

(2) 感受：了解並表達自己的感受

→想法「被伴侶拒絕和忽略。」

○表達感受「我覺得很失望和難過。」

(3) 需要：把願望和需求說清楚

X批評「跟你在一起我簡直倒楣透了！」

○表達需要「我很重視你參與家庭活動。」

(4) 請求：提出具體的請求事項

X不具體「你再繼續我就跟你沒完沒了！」

○表達請求「這個禮拜，把時間空下來我們一起去露營好嗎？」

大里國小輔導室關心您

如有疑問請洽 04-24066002

#751、#757

