

控制衝動 · 五步曲

家長可引導孩子在處理衝突時，運用以下步驟控制衝動行為。



停一停

1

先冷靜自己，
例如深呼吸、
喝水



聽一聽

3

聆聽對方的
說話內容



動一動

5

選擇合適的
方法

停

看

聽

想

動

看一看

2

觀察對方的
面部表情及
身體姿勢

想一想

4

想想不同的
處理方法，
並分析各方
法的好處和
壞處

