

# 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



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

