

小学家长教育资源套

建立稳固的发展基础： 如何建立正面的亲子关系？

范畴一：认识儿童发展

家长笔记

A. 活动目标

- a) 了解如何运用行动服务建立亲子关系
- b) 了解如何运用真心礼物建立亲子关系
- c) 了解如何运用亲子接触建立亲子关系
- d) 了解如何运用肯定语言建立亲子关系
- e) 掌握与子女游戏和聊天的方法，与子女共度优质时间

B. 活动内容

1. 要协助子女建立正面行为和减少子女的负面行为，首先要建立巩固的亲子关系，因为正面的亲子关系可以令父母的教养更具效用。增强亲子关系常用的五种方式包括：行动服务、真心礼物、亲子接触、肯定语言和优质时间建立正面的亲子关系。
2. 行动服务指家长为子女做事，照顾其所需，例如：执拾书包、整理衣服、清洁房间、准备膳食、接送上学放学、陪伴温习等等。
 - 运用技巧注意事项：
 - (i) 行动不必是大事，主要传达对子女的爱意。
 - (ii) 要紧记「自己的事自己做」的精神。如果子女已经能够妥善做好自己的事情，家长尽可能放手让子女自己做。为子女提供过多的行动服务，可能会减弱子女的自立、自律和自主能力。另外，子女可能会误会，以为自己做得不够好，令子女感到压迫。
3. 真心礼物指家长准备小礼物给子女，例如：美食、玩具、图书、文具、衣物等等。
 - 运用技巧注意事项：
 - (i) 真心准备小礼物，不必昂贵。
 - (ii) 家长亲手制作的小手作（如：折纸、小玩具）、家长亲手绘画的一幅画或非常规性的亲子活动（如：行山、打羽毛球、去主题公园），可能比文具、玩具更有吸引力。
4. 亲子接触对子女的发展有好处，例如：可减低心跳、减低压力荷尔蒙皮质醇。亲子接触亦可以支持子女的情绪社交发展。家长可以在日常生活中，适当地与子女进行以下的互动：

- 碰拳
- 举手击掌
- 轻摸子女的面颊
- 轻拍或轻摸子女的头顶
- 轻拍或轻摸子女的膊头
- 轻拍或轻摸子女背部
- 用手搂住子女的膊头
- 拖着子女的手
- 挽着子女的手
- 与子女依偎在一起
- 搂抱子女
- 亲吻子女

5. 肯定语言指家长赞赏子女，表示对子女的欣赏。

- 运用技巧注意事项：
 - (i) 子女的行为、努力和策略都是子女可以控制的事情，所以赞赏子女的行为、努力和策略可以加强子女的控制感。

赞赏内容	例子
赞赏行为	「见到你自动自觉温习，爸爸很开心！」
赞赏努力	「你每天都花两小时温习，大家都见到你的专心和努力！」
赞赏策略	「你将考试内容制成图表帮助自己记忆，真是个好方法！」

(ii) 将子女的外显的行为和这些内在优点连结起来。例如：

- 「妈妈欣赏你刚才主动与伯伯打招呼！你真的很懂得与人交朋友！」
- 「谢谢你主动打扫房间！当你真的自律了很多，真的大男孩了！」
- 「你做完功课后自己找工具书看，真的是个喜爱学习的好孩子！」

6. 优质时间指家长全心全意地与子女进行不同活动，包括游戏和聊天。

- 游戏是一种「儿童为本」的活动。联合国儿童基金会建议，儿童每日应该有至少 1 小时的游戏时间。在游戏当中，家长可以尽量跟随子女的想法去做。
- 家长可以用「小组件」与子女进行建构游戏。小组件可以是生活制成品、回收塑材或自然材料。小组件容易搬动，可以用不同方式组合成不同的样子，更可以重新配置。
- 家长与子女游戏时，可以运用以下技巧：

技巧	定义	目的	例子
赞赏	家长在游戏当中描述子女的正面行为，并表达赞赏。	让子女更投入。	「我很欣赏你将不同颜色的石子拼在一起，颜色真的很鲜艳！」
反映	家长留心子女的话语，反映及扩展子女的意思。	让子女知道家长在聆听、显示家长对子女说话内容感兴趣。	子女：「爸爸你看，这是一座高塔！」 爸爸：「你将木块迭起来，变成一座很高的木塔。」

模仿	家长模仿子女游戏的方法，并描述自己的意图。	表示赞成子女进行的活动、让子女带领谈话。	「我现在学你将小石子排成一行行。」
形容	家长留心子女的一举一动，并描述子女的行为和意图。	让子女带领、表示感兴趣、组织子女的思想、保持子女的注意力于他正在进行的事情上。	「我见你将不同颜色的饮管排成三角形，又将不同颜色的饮管排成长方形。」
投入	家长和子女游戏时专注于此时此刻。	增加与子女的亲密感、让子女知道你享受与他一起的时间。	「哗，好厉害！」、「竟然可以这样！」

- 家长与子女聊天时，可以运用主动鼓励去响应子女的**好消息**。
- 主动鼓励有三个元素，分别是多发问、描述赞赏和表现雀跃。例如，子女分享说：「爸爸你看！今日我画了一幅画，连老师都说我画得好！」家长可以响应说：「你是不是在画我们上星期去公园看红叶？你一块一块的画这些树叶，每一块都用不同的颜色，真的很用心！树后面这几个小朋友是谁？老师怎样说？你的同学又怎样说？你一定觉得很开心！」（家长满面欢笑，举起姆指赞好）
主动鼓励让子女有机会充份表达自己，仿如重温开心的片段一样，持续正面的情绪。
- 家长与子女聊天时，可以运用积极聆听去响应子女的**坏消息**。积极聆听有三个元素，分别是多发问、反映内容和反映情绪。例如，家长见到子女躲在床上哭，于是家长与子女进行以下对话：
 - 妈妈：「阿女，你一直躲在床上哭，是不是发生了什么事情呢？」（*多发问*）
 - 女儿：「同学不和我玩！我不想回校上学了！」
 - 妈妈：「有同学不肯和你玩？你一定很**难过了**！我明白，现在你难过得以后也不想回校见到这些同学，对吗？」（*反映内容*）
 - 女儿：「对呀！她们真的很坏！经常取笑我！」
 - 妈妈：「她们经常取笑你，会不会令你觉得很**生气**？」（*反映情绪*）
 - 女儿：「会呀！已经叫了她们不要再这样做，但好似越叫她们不要取笑我，她们越笑得凶！」
 - 妈妈：「你叫了她们很多次不要再取笑你，但似乎没有效果，可能会觉得有点**挫败**，有点**无助**。」（*反映内容+反映情绪*）
 - 女儿：「对呀，妈咪，我很辛苦呀。」

积极聆听能够令子女觉得有人明白自己。积极聆听亦能够帮助家长去详细了解究竟发生什么事情——这样才可以真正帮助到子女！