

小学家长教育资源套

双亲合作子女愉快成长： 如何促进父母亲之间的合作？

范畴三：促进家长的身心健康

家长笔记

A. 活动目标

- a) 了解父母亲之间合作的重要性
- b) 了解加强父母亲之间合作的方法
- c) 掌握处理因照顾子女而产生冲突的技巧

B. 活动内容

1. 父母亲能互相合作，对子女的发展有正面影响：
 - 子女与同侪关系较好
 - 子女较懂得处理冲突
 - 子女的学校成绩较好
 - 子女的行为问题较少
2. 父母亲合作较常见的三种类型：
 - 「家衰口不停」型：父母经常因为育儿方法或期望不同而吵架或冷战。
 - 「一强一弱」型：父母其中一方在照顾子女上处于强势，经常运用言语攻击另一方的教养方式。
 - 「子女大过天」型：父母除了子女之外没有其他话题。
3. 父母亲合作有两个向度：合作度及冲突度。合作度高的父母，不但能够认同及支持对方的亲职，亦能够有效处理因为照顾子女而产生的冲突。
4. 加强父母亲之间合作的方法：
 - 期望一致
 - 清晰分工
 - 赞赏

- 期望一致
 - 以下列举了 12 个较常见的期望，有些期望是阶段性的，有些期望是终身持续的。家长可按自己的家庭发展方向而调整对子女的期望。要让父母达成一致的期望，父母亲需要讨论双方对教养子女的期望。父母亲讨论时，可按各项期望的重要性评分或选出最重要的三项期望。

a. 身体健康	g. 在学校得到好成绩
b. 快快乐乐	h. 多才多艺或有一技傍身
c. 遵守规矩、听教听话	i. 能够升读大学
d. 能够表达和管理情绪	j. 将来可以贡献社会
e. 与家人建立良好关系	k. 将来有高薪厚职
f. 能够交到好朋友	l. 将来可以组织美好家庭
 - 讨论时，鼓励对方解说每一项目的评分、双方评分出现最大差距及某三个最重要项目的原因。
 - 最重要的是，期望与行动要相配合。父母亲的育儿方式，是否与期望一致呢？例如，父母亲都认为「身体健康」很重要，那么，父母亲每星期花多少时间与子女一起做运动呢？

- 清晰分工
 - 在家庭中，父母在照顾子女方面扮演不同的角色。父母亲需要讨论在照顾子女的工作上，双方认为最适合如何分工。以下列举了较常见的照顾子女的工作，究竟应该由父亲、母亲、或父母亲一起负责呢？

i. 让子女准时起床	xi. 安排子女「放电」
ii. 安排子女一日三餐	xii. 与子女聊天
iii. 子女生病时加以照顾	xiii. 安排假日活动
iv. 为子女添置日用品	xiv. 安排亲子活动
v. 处理子女的纪律问题	xv. 处理与子女学校相关的事宜 (如：签通告、交费)
vi. 处理子女的社交问题	xvi. 处理子女兴趣班相关的事宜 (如：调堂、交费用)
vii. 处理子女的情绪问题	xvii. 接送子女上学和课外活动班
viii. 处理兄弟姐妹之间的问题	xviii. 协助子女温书和做功课
ix. 处理家佣与子女之间的事宜	xix. 参与子女学校举办的活动
x. 处理子女使用电子产品的问题	xx. 处理子女升学问题

- 赞赏
 - 父母在照顾子女的工作上需要不断的付出。要加强父母亲之间合作，父母需要互相欣赏对方的付出，给予适当的赞赏。赞赏时，父母需要具体及清晰指出伴侣在照顾子女上做得好的行为，并把这些外显行为与伴侣的内在优点连结起来。例如：
 - i. 「只要有你在家，孩子就会笑声不断！你真的很有幽默感！」
 - ii. 「每天放工回家，无论有多累，你都会腾出时间和孩子谈谈上学的趣事。你真的又坚毅又有爱心！」
 - iii. 「星期日你都走去听家长讲座，学习支持仔仔发展的知识。你真是个喜爱学习的家长！」

5. 处理冲突的方法：

- 正面想法
- 运用「我」讯息
- 了解自己在冲突中的风格

- 正面想法
 - 在照顾子女时，父母或因为分歧而对对方产生不满，甚或阻碍沟通。要加强父母间的合作，父母需要留心自己的负面想法，并运用正面想法去取代负面想法，让家长能保持沟通。运用正面想法去取代这些负面想法的例子：
 - i. 「他真是一个自私的人！」 → 「他在这一件事情上疏忽了。他可能一时间忘记了。」
 - ii. 「她从不带妹妹去公园，真是个不负责任的家长！」 → 「她也有带妹妹去兴趣班，但我想她和我一起带妹妹去公园。」
 - iii. 「他一点都不关心我！」 → 「我猜他今天可能有东西要急着要完成！」

- 运用「我」讯息
 - 家长可以多运用「我」讯息去表达自己的想法和情绪，减少说话的攻击性。
 - 「我」讯息」包含四个部份（投影片 19 页）：
 - i. 当…（具体形容伴侣的负面行为）
 - ii. 我觉得…（描述自己的内心感受）
 - iii. 因为…（描述自己觉得负面行为的负面影响）
 - iv. 我希望…（提出自己的期望）
 - 例如：「当你刚才告诉我你没有买文具给 B 仔（儿子）时，**我觉得**有点失望，**因为我怕** B 仔明天上课没有文具用。**我希望**你下次可以在手机加入

提示讯息。]

- 了解自己在冲突中的风格
 - 当父亲和母亲的想法和需要有分歧，冲突便可能会发生。我们在冲突中可能会显示不同的风格。根据我们对自己和别人的想法和需要的重视程度，我们可以把自己的冲突风格分为：
 - i. 竞争：重视自己的想法和需要；不重视别人的想法和需要
 - ii. 回避：不重视自己和别人的想法和需要
 - iii. 协作：中度重视自己和别人的想法和需要
 - iv. 迁就：不重视自己的想法和需要；重视别人的想法和需要
 - v. 妥协：十分重视自己和别人的想法和需要
 - 了解自己的冲突风格后，我们可以尝试采用以下策略去改善：
 - i. 竞争型: 需要在冲突中主动邀请别人表达他们的想法和需要。
 - ii. 回避型: 需要采取积极的态度，主动表达自己的想法和需要。
 - iii. 迁就型: 需要重视自己的想法和需要，鼓起勇气去表达自己。
 - iv. 妥协型: 需要多想想，还有没有更加「双赢」的结果。
 - v. 协作型: 一般能想出令大家都满意的「双赢」行动，所以可以继续保持这种处理冲突的风格。