

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，父母需要讨论双方对教养子女的期望。父母讨论时，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. 与家人建立良好关系 |
| b. 快快乐乐 | h. 能够升读大学 |
| c. 遵守规矩、听教听话 | i. 将来可以贡献社会 |
| d. 能够表达和管理情绪 | j. 多才多艺或有一技傍身 |
| e. 在学校得到好成绩 | 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。父母与子女的育儿方式，是否与期望一致呢？例如，父母都认为「身体健康」很重要，那么，父母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. 接送子女上学和上活动班 |
| 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，无论你有多累，你都会准时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，甚或障碍沟通。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。