

小學家長教育資源套

建立穩固的發展基礎： 如何建立正面的親子關係？

範疇一：認識兒童發展

家長筆記

A. 活動目標

- a) 了解如何運用行動服務建立親子關係
- b) 了解如何運用真心禮物建立親子關係
- c) 了解如何運用親子接觸建立親子關係
- d) 了解如何運用肯定語言建立親子關係
- e) 掌握與子女遊戲和聊天的方法，與子女共度優質時間

B. 活動內容

1. 要協助子女建立正面行為和減少子女的負面行為，首先要建立鞏固的親子關係，因為正面的親子關係可以令父母的教養更具效用。增強親子關係常用的五種方式包括：行動服務、真心禮物、親子接觸、肯定語言和優質時間建立正面的親子關係。
2. 行動服務指家長為子女做事，照顧其所需，例如：執拾書包、整理衣服、清潔房間、準備膳食、接送上學放學、陪伴溫習等等。
 - 運用技巧注意事項：
 - (i) 行動不必是小事，主要傳達對子女的愛意。
 - (ii) 要緊記「自己的事自己做」的精神。如果子女已經能夠妥善做好自己的事情，家長儘可能放手讓子女自己做。為子女提供過多的行動服務，可能會減弱子女的自立、自律和自主能力。另外，子女可能會誤會，以為自己做得不夠好，令子女感到壓迫。
3. 真心禮物指家長準備小禮物給子女，例如：美食、玩具、圖書、文具、衣物等等。
 - 運用技巧注意事項：
 - (i) 真心準備小禮物，不必昂貴。
 - (ii) 家長親手製作的小手作（如：摺紙、小玩具）、家長親手繪畫的一幅畫或非常規性的親子活動（如：行山、打羽毛球、去主題公園），可能比文具、玩具更有吸引力。
4. 親子接觸對子女的發展有好處，例如：可減低心跳、減低壓力荷爾蒙皮質醇。親子接觸亦可以支持子女的情緒社交發展。家長可以在日常生活中，適當地與子女進行以下的互動：

- 碰拳
- 舉手擊掌
- 輕摸子女的面頰
- 輕拍或輕摸子女的頭頂
- 輕拍或輕摸子女的膊頭
- 輕拍或輕摸子女的背部
- 用手摟住子女的膊頭
- 拖著子女的手
- 挽著子女的手
- 與子女依偎在一起
- 摟抱子女
- 親吻子女

5. 肯定語言指家長讚賞子女，表示對子女的欣賞。

- 運用技巧注意事項：

(i) 子女的行為、努力和策略都是子女可以控制的事情，所以讚賞子女的行為、努力和策略可以加強子女的控制感。

讚賞內容	例子
讚賞行為	「見到你自動自覺溫習，爸爸很開心！」
讚賞努力	「你每天都花兩小時溫習，大家都見到你的專心和努力！」
讚賞策略	「你將考試內容製成圖表幫助自己記憶，真是個好方法！」

(ii) 將子女的外顯的行為和這些內在優點連結起來。例如：

- 「媽媽欣賞你剛才主動與伯伯打招呼！你真的很懂得與人交朋友！」
- 「謝謝你主動打掃房間！當你真的自律了很多，真的大個仔了！」
- 「你做完功課後自己找工具書看，真的是個喜愛學習的好孩子！」

6. 優質時間指家長全心全意地與子女進行不同活動，包括遊戲和聊天。

- 遊戲是一種「兒童為本」的活動。聯合國兒童基金會建議，兒童每日應該有至少 1 小時的遊戲時間。在遊戲當中，家長可以盡量跟隨子女的想法去做。
- 家長可以用「小組件」與子女進行建構遊戲。小組件可以是生活製成品、回收塑材或自然材料。小組件容易搬動，可以用不同方式組合成不同的樣子，更可以重新配置。
- 家長與子女遊戲時，可以運用以下技巧：

技巧	定義	目的	例子
讚賞	家長在遊戲當中描述子女的正面行為，並表達讚賞。	讓子女更投入。	「我很欣賞你將不同顏色的石子拼在一起，顏色真的很鮮艷！」
反映	家長留心子女的話語，反映及擴展子女的意思。	讓子女知道家長在聆聽、顯示家長對子女說話內容感興趣。	子女：「爸爸你看，這是一座高塔！」 爸爸：「你將木塊疊起來，變成一座很高的木塔。」

模仿	家長模仿子女遊戲的方法，並描述自己的意圖。	表示贊成子女進行的活動、讓子女帶領談話。	「我現在學你將小石子排成一行行。」
形容	家長留心子女的一舉一動，並描述子女的行為和意圖。	讓子女帶領、表示感興趣、組織子女的思想、保持子女的注意力於他正在進行的事情上。	「我見你將不同顏色的飲管排成三角形，又將不同顏色的飲管排成長方形。」
投入	家長和子女遊戲時專注於此時此刻。	增加與子女的親密感、讓子女知道你享受與他一起的時間。	「嘩，好厲害!」、「竟然可以這樣!」

- 家長與子女聊天時，可以運用主動鼓勵去回應子女的**好消息**。
- 主動鼓勵有三個元素，分別是多發問、描述讚賞和表現雀躍。例如，子女分享說：「爸爸你看！今日我畫了一幅畫，連老師都說我畫得好！」家長可以回應說：「你是不是在畫我們上星期去公園看紅葉？你一塊一塊的畫這些樹葉，每一塊都用不同的顏色，真的很用心！樹後面這幾個小朋友是誰？老師怎樣說？你的同學又怎樣說？你一定覺得很開心！」（家長滿面歡笑，舉起姆指讚好）
主動鼓勵讓子女有機會充份表達自己，仿如重溫開心的片段一樣，持續正面的情緒。
- 家長與子女聊天時，可以運用積極聆聽去回應子女的**壞消息**。積極聆聽有三個元素，分別是多發問、反映內容和反映情緒。例如，家長見到子女躲在床上哭，於是家長與子女進行以下對話：
 - 媽媽：「阿女，你一直躲在床上哭，是不是發生了什麼事情呢？」（**多發問**）
 - 女兒：「同學不和我玩！我不想回校上學了！」
 - 媽媽：「有同學不肯和你玩？你一定很**難過**了！我明白，現在你難過得以後也不想回校見到這些同學，對嗎？」（**反映內容**）
 - 女兒：「對呀！她們真的很壞！經常取笑我！」
 - 媽媽：「她們經常取笑你，會不會令你覺得很**生氣**？」（**反映情緒**）
 - 女兒：「會呀！已經叫了她們不要再這樣做，但好似越叫她們不要取笑我，她們越笑得凶！」
 - 媽媽：「你叫了她們很多次不要再取笑你，但似乎沒有效果，可能會覺得有點**挫敗**，有點**無助**。」（**反映內容+反映情緒**）
 - 女兒：「對呀，媽咪，我很辛苦呀。」

積極聆聽能夠令子女覺得有人明白自己。積極聆聽亦能夠幫助家長去詳細了解究竟發生什麼事情——這樣才可以真正幫助到子女！