

小學家長教育資源套

雙親合作子女愉快成長： 如何促進父母親之間的合作？

範疇三：促進家長的身心健康

家長筆記

A. 活動目標

- a) 了解父母親之間合作的重要性
- b) 了解加強父母親之間合作的方法
- c) 掌握處理因照顧子女而產生衝突的技巧

B. 活動內容

1. 父母親能互相合作，對子女的發展有正面影響：
 - 子女與同儕關係較好
 - 子女較懂得處理衝突
 - 子女的學校成績較好
 - 子女的行為問題較少
2. 父母親合作較常見的三種類型：
 - 「家衰口不停」型：父母經常因為育兒方法或期望不同而吵架或冷戰。
 - 「一強一弱」型：父母其中一方在照顧子女上處於強勢，經常運用言語攻擊另一方的教養方式。
 - 「子女大過天」型：父母除了子女之外沒有其他話題。
3. 父母親合作有兩個向度: 合作度及衝突度。合作度高的父母，不但能夠認同及支持對方的親職，亦能夠有效處理因為照顧子女而產生的衝突。
4. 加強父母親之間合作的方法：
 - 以下列舉了 12 個較常見的期望，有些期望是階段性的，有些期望是終身持續的。家長可按自己的家庭發展方向而調整對子女的期望。要讓父母達成一致的期望，父母親需要討論雙方對教養子女的期望。父母親討論時，可按各項期望的重要性評分或選出最重要的三項期望。

- | | |
|--------------|---------------|
| a. 身體健康 | g. 在學校得到好成績 |
| b. 快快樂樂 | h. 多才多藝或有一技傍身 |
| c. 遵守規矩、聽教聽話 | i. 能夠升讀大學 |
| d. 能夠表達和管理情緒 | j. 將來可以貢獻社會 |
| e. 與家人建立良好關係 | k. 將來有高薪厚職 |
| f. 能夠交到好朋友 | l. 將來可以組織美好家庭 |

- 討論時，鼓勵對方解說每一項目的評分、雙方評分出現最大差距及某三個最重要項目的原因。
- 最重要的是，期望與行動要相配合。父母親的育兒方式，是否與期望一致呢？例如，父母親都認為「身體健康」很重要，那麼，父母親每星期花多少時間與子女一起做運動呢？

- 清晰分工

- 在家庭中，父母在照顧子女方面扮演不同的角色。父母親需要討論在照顧子女的工作上，雙方認為最適合如何分工。以下列舉了較常見的照顧子女的工作，究竟應該由父親、母親、或父母親一起負責呢？

- | | |
|-------------------|---------------------------------|
| i. 讓子女準時起床 | xi. 安排子女「放電」 |
| ii. 安排子女一日三餐 | xii. 與子女聊天 |
| iii. 子女生病時加以照顧 | xiii. 安排假日活動 |
| iv. 為子女添置日用品 | xiv. 安排親子活動 |
| v. 處理子女的紀律問題 | xv. 處理與子女學校相關的事宜
(如：簽通告、交費) |
| vi. 處理子女的社交問題 | xvi. 處理子女興趣班相關的事宜
(如：調堂、交費用) |
| vii. 處理子女的情緒問題 | xvii. 接送子女上學和課外活動班 |
| viii. 處理兄弟姐妹之間的問題 | xviii. 協助子女溫書和做功課 |
| ix. 處理家傭與子女之間的事宜 | xix. 參與子女學校舉辦的活動 |
| x. 處理子女使用電子產品的問題 | xx. 處理子女升學問題 |

- 讚賞

- 父母在照顧子女的工作上需要不斷的付出。要加強父母親之間合作，父母需要互相欣賞對方的付出，給予適當的讚賞。讚賞時，父母需要具體及清晰指出伴侶在照顧子女上做得好的行為，並把這些外顯行為與伴侶的內在優點連結起來。例如：
 - i. 「只要有你在，孩子就會笑聲不斷！你真的很有幽默感！」

- ii. 「每天放工回家，無論你有多累，你都會騰出時間和孩子談談上學的趣事。你真的又堅毅又有愛心！」
- iii. 「星期日你都走去聽家長講座，學習支持仔仔發展的知識。你真是個喜愛學習的家長！」

5. 處理衝突的方法：

- 正面想法
 - 在照顧子女時，父母或因為分歧而對對方產生不滿，甚或阻礙溝通。要加強父母間的合作，父母需要留心自己的負面想法，並運用正面想法去取代負面想法，讓家長能保持溝通。運用正面想法去取代這些負面想法的例子：
 - i. 「他真是一個自私的人！」 → 「他在這一件事情上疏忽了。他可能一時間忘記了。」
 - ii. 「她從不帶妹妹去公園，真是個不負責任的家長！」 → 「她也有帶妹妹去興趣班，但我想她和我一起帶妹妹去公園。」
 - iii. 「他一點都不關心我！」 → 「我猜他今天可能有東西要急著要完成！」
- 運用「我」訊息
 - 家長可以多運用「我」訊息去表達自己的想法和情緒，減少說話的攻擊性。
 - 「我」訊息」包含四個部份（投影片 19 頁）：
 - i. 當…（具體形容伴侶的負面行為）
 - ii. 我覺得…（描述自己的內心感受）
 - iii. 因為…（描述自己覺得負面行為的負面影響）
 - iv. 我希望…（提出自己的期望）
 - 例如：「當你剛才告訴我你沒有買文具給 B 仔（兒子）時，**我覺得**有點失望，**因為**我怕 B 仔明天上課沒有文具用。**我希望**你下次可以在手機加入提示訊息。」
- 了解自己在衝突中的風格
 - 當父親和母親的想法和需要有分歧，衝突便可能會發生。我們在衝突中可能會顯示不同的風格。根據我們對自己和別人的想法和需要的重視程度，我們可以把自己的衝突風格分為：
 - i. 競爭：重視自己的想法和需要；不重視別人的想法和需要
 - ii. 迴避：不重視自己和別人的想法和需要
 - iii. 協作：中度重視自己和別人的想法和需要
 - iv. 遷就：不重視自己的想法和需要；重視別人的想法和需要
 - v. 妥協：十分重視自己和別人的想法和需要

- 了解自己的衝突風格後，我們可以嘗試採用以下策略去改善：
 - i. 競爭型: 需要在衝突中主動邀請別人表達他們的想法和需要。
 - ii. 迴避型: 需要採取積極的態度，主動表達自己的想法和需要。
 - iii. 遷就型: 需要重視自己的想法和需要，鼓起勇氣去表達自己。
 - iv. 妥協型: 需要多想想，還有沒有更加「雙贏」的結果。
 - v. 協作型: 一般能想出令大家都滿意的「雙贏」行動，所以可以繼續保持這種處理衝突的風格。