

從「親子關係」打開管教之門

打破親子間之衝突、 處理情緒行為問題

剛完成了 8 節「做孩子的情緒教練」家長小組，有一位家長在中期有以下分享：「未上堂前，與兒子爲了功課及日常生活爭吵不斷，甚至有親子衝突的情況，之後聽了導師建議『打破親子間的衝突，不要從問題入手，嘗試從轉變親子間的互動開始』，於是嘗試在兒子打機時陪伴他，了解他喜歡的遊戲是怎樣玩，接著我與孩子的互動開始有變化，跳出了束手無策的困局中，可開始嘗試新管教情緒回應的技巧。」

「管教技巧」並不能夠單一使用就有成效，而其中一個重要影響元素就是「親子關係」，親子間親密的關係與愛，是孩子與父母面對問題時帶來轉變的動力來源之一。

而「親子關係」對孩子成長發展亦有著重要關連，根據美國哈佛大學兒童發展中心研究發現，兒童與成人建立正向關係（親子關係），有以下幫助：

1. 有效幫助孩子大腦健康發育及發展，爲孩子提供保護屏障，防止面對挑戰性經驗如經歷創傷時向腦部產生有毒性壓力的反應、
2. 幫助孩子面對壓力、調節情緒及行爲、
3. 爲孩子建立抗逆力的基礎條件。

每個人都有強烈的**愛與被愛**的需要，當孩子們感到**安全**和**被愛**時，他們的**自信**及**自尊感**便會有**提升**，亦能夠發展更健康的**認知**、**情緒**和**社交能力**。

如何令到親子關係融洽？

以下與大家分享在日常生活中 **10 個**提升「親子關係」小點子：

加強與孩子的關係及連結

1. 與孩子一起玩

玩是每個孩子天生就懂的事，與孩子玩是最好溝通及建立關係的橋樑，無論他喜歡的是繪畫、踢足球或玩玩具，記住要放下手機與家事，全神貫注地陪伴地孩子一起玩。



2. 優質 1 對 1 親子時間

不只一個孩子的家庭，每天父母已忙於分別照顧不同的孩子，但仍被孩子投訴「你只係掛住姐姐 / 弟弟唔錫我。」，孩子都需要單獨被關注，爲每個孩子設定一個與他單獨的拍拖親子時間。

3. 與孩子的身體接觸

身體接觸是其中一個表達愛的方式，有些孩子是透過擁抱或身體接觸感受被愛，亦有研究結果顯示，擁抱有很多好處，包括提高免疫力、增加幸福感、減輕壓力和恐懼，以及促進親子溝通。



4. 同枱晚餐的時間

一起用餐時建議可多跟孩子說話，聽他們一天所發生的事，並且認真傾聽以及給予意見，讓孩子感受到被尊重，提升孩子的自尊感。根據《美國醫學會雜誌》的一項研究指出，全家一起用餐有 6 個好處其中包括了降低社會心理問題包括暴力行爲、憂鬱、焦慮等問題、提高孩子自尊心。



5. 睡前親子談心時間

睡前是身心最放鬆的時刻，可以有 10-15 分鐘的親子時間，家長可以與孩子看書、說故事、談心事又或其他輕鬆親子活動，建立給予孩子安全感、提升親密度。



6. 給予鼓勵及讚賞

從觀察孩子能做到的事、他的付出、進步或轉變，從而給予真誠、即時、準確（描述他的行為）的讚賞，讓孩子感受到自我價值。

嘗試與孩子情感及世界同步

7. 給予同理心（接納孩子的情緒）

當有朋友見到你悶悶不樂的時候，如他對你說「又做了什麼錯事，又被人罵？」，你會感到朋友的關心嗎？想建立一個親密的關係，就由給予同理心開始，見到孩子有負面情緒時，正表示他們正經歷了一些令人難過或不公平的事情，先給予孩子同理心的回應，可向孩子說「發生了一些令你生氣 / 難過的事，發生了什麼事？」



8. 站在孩子的角度看他的世界

與孩子溝通及互動時，從孩子水平視線開始接觸他的世界，坐下或蹲下孩子的身旁，給予眼神接觸、一個微笑或輕拍肩膀，嘗試設身處地感受孩子看見的事物及想法。



9. 少說話多聆聽

每個孩子都渴望被關注及聆聽，孩子無論是在發表他新發明的小玩意又或是想解釋為何感到生氣，成人要小心留意避免給予孩子批評或加上「標籤」，「他一定是又犯錯 / 他又小氣 / 又係 D 好無聊的玩意」，少說話並給予耐性及全神貫注的聆聽，是打開與孩子溝通的重要鎖匙。



10. 反映孩子的情緒感受

無論孩子遇到開心或生氣的事情，告訴孩子你看到的事及反映他的情緒，「弟弟搶了你的玩具車，你感到很生氣！」讓孩子感受到他的重要及父母了解他當下的情緒。

資料來源：Centre on the Developing Child at Harvard University. (2021). Three principles to improve outcomes for children and families, 2021 update. Gottman, John Mordechai/ Declaire, Joan. (1998) Raising An Emotionally Intelligent Child The Heart of Parenting. Simon & Schuster Gary Chapman, Ross Campbell. (2016) The 5 Love Languages of Children: The Secret to Loving Children Effectively. Northfield Publishing

