與孩子一起成長

成爲孩子的良師益友



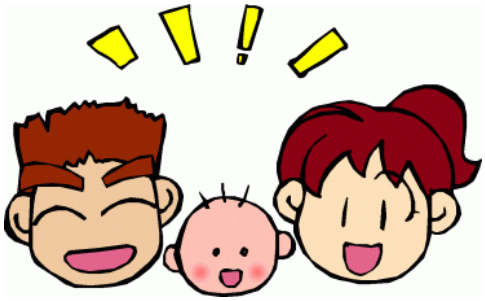


親子 間的溝通最重要的，就是聆聽對方倒底在說什麼；不要有先入為主的觀念，以為你的老爸老媽想法太古板，或是認為你的孩子一定是錯誤的，應先坐下來，聽聽看對方說些什麼，然後交換角色，替對方辯解，注注你會發現對方並不如你一開始所想得那樣無理取鬧。在心理學的應用上有一種替換角色的方法，就是由孩子來扮演父親的角色，另外一人則扮演孩子的角色，經由對話的過程，注注可以讓扮演父親角色的那一個人將真正自己心裡壓抑的話說出來，也可以讓彼此發現問題的癥結。溝通溝通，不知道何時才會和心肝寶貝，心有靈犀一點通?

以下是簡單的溝通技巧，提供各位家長們參考：

1．流露著關愛的眼神。
2．微笑+專注的傾聽。
3．適時點頭，表示接納。
4．儘量描述具體的行為。
5．表達意見時，對事不對人。
6．說明心中的感受，而非指責孩子。
7．傾聽時，適時加入問題，表示對事情的了解。
8．遇到問題時，與孩子共同討論，尋求解決之道。

寶貝子女知多少：



1.你知道子女現年多少歲嗎?

2.你能否舉出兩類子女平時消磨時間的活動嗎?

3.你能否每年也記得子女的生日，並與他慶祝呢?

4.你知道子女最喜歡吃何種生果嗎?

5.你知道子女不喜歡你幹甚麼事情嗎?

6.你知道子女最討厭的事情是甚麼呢?

7.你知道子女最要好的三位朋友的名字嗎?

8.你知道子女加入本校後最愉快的事情嗎?

9.你最近一次與子女暢談是在多久前呢?

如果你能解答以上的問題，你與子女已有良好的溝通。 以下介紹一些與子女溝通的技巧與原則，希望可以給各家長參考之用。

我快要發瘋了，孩子只有４歲，我已經沒他辦法。不照著他的意思，他就大叫大鬧，直到聽從他為止！」

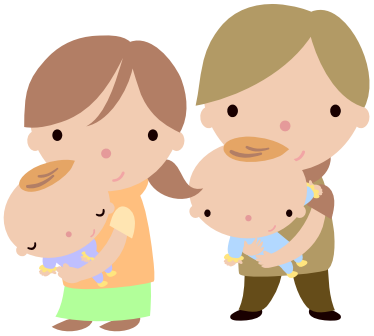
「每次帶孩子買菜去，他總是要買玩具、糖果，不給他就會大哭大吵！」

「我怎麼辦？孩子喜歡打人，我打他，他也不聽！」

如果有一個開關掣，裝在孩子身上，一鬧情緒就關掉，那不是很好嗎？是的，那真太方便了，可惜，沒有這麼一個開關掣！

我們不能控制任何另一個人的情緒，這是只有他自己才能做的事。所以，父母親可以做的，是訓練孩子控制自己的情緒；孩子如果可以由我們控制，那就容易了，但是，人之所以為人，是因為造物主照著自己的形像、樣式造人，造物主給人自主的尊嚴和能力，給人自由意志和「人權」。

造物主並沒有造一些機器人，可以用開關掣來控制。因此，當父母以自己的「權威」、強權、命令去控制兒女的時候，他們所得到的是一時的屈服和長期的背叛。好多父母親，只求急功近利，用打、用罵、用權威、用命令、用罰、用誘，是可以暫時控制得到兒女情緒的表現的。但是，過幾年，卻也收到背叛的果子。



因此，父母要放棄這種「不擇手段」，只求暫時安寧的辦法，從眞正的根源教起。我們曾經提過，人的問題是自我中心。自我中心就是以爲世上只有自己，所以，我要，我就要得到；得不到，就用各種方法「不擇手段」的得到。小孩用的方法，通常就是哭鬧，鬧得大人無法忍受，只好「屈服」了。

孩子發現這方法可行，下次照辦。有時候，大人「反叛」了，不肯「屈服」。孩子就來個比賽，看誰的意志堅强，誰可以持久，誰就勝利了。這樣，大人和小孩都在用同樣錯誤的方法，也就是自我中心的方法。



疏導兒女情緒

◎ 作者爲生物化學博士；著作有《教子成功的秘訣》

讓我們照著造物者的眞理，不是人的有限智識來分析一下這個問題。造物主造人時，既是照著自己的形像樣式造的，所以每個人有與生俱來的價值和尊嚴，所以我們要彼此尊重。

尊重的一個表現就是看他爲有價值，待他爲有價值的；他的思想意志也值得我們尊重。不要看孩子是可以騙的，可以隨便處理的。我們要認眞了解孩子，認眞來愛他，而不是鬥氣，比他發更大的脾氣，來壓住他的脾氣。

我們存著尊重和愛的心態來了解孩子，就會平心靜氣地和他商量討論。如果當時孩子在大哭大鬧，我們可以抱他到一個房間，讓他哭，哭完了再和他講理。(哭的時候，聽不到你在講什麼)，這需要父母十分平靜及忍耐的心。

比如，孩子在外的時候，總吵著要買玩具，或是大哭大鬧。我建議在出外之前先和他討論好：「我們去買東西的時候，如果你看見喜歡的玩具，請你告訴媽媽；回家之後我們來討論，是不是值得買，是不是應該買；如果是應該又值得，下一次去買。但是如果你在店裡哭鬧，我們就立刻回家，好嗎？出去要高高興興，如果不高興就不出去了。對嗎？」



同意之後，如果他哭鬧，你就照著「合同」，放下一切，立刻回家。只要你自己不要鬧情緒，不要生氣，很正常的說：「我們講過了，是嗎？現在立刻要回家了。」把他一抱，就回家。如果每次照做，孩子很快就學會了。(開頭一、二次可能要放下買了一半的東西，立刻回家。)

可惜的是，這些處理方法，最有效的時期是在孩子還小的時候。所以，孩子小的時候不要把他送去褓姆家，不要送他去受其他人影響。自己去教，每次抓緊眞理，幾次下來，他一定學會了。千萬不要用生氣來教。試想，我們怎能以生氣來教孩子不要生氣？以不平衡的情緒，來平衡孩子的情緒？或是，用打他來教他不要打人呢？

家長與子女間的溝通



尊重個人的獨特性 —

☺ 不將子女與他人作比較；與子女交談時用「你」的代名詞來提醒子女或誠懇地稱呼子女的名字，以表示父母是關心子女的。

體恤 —

☺ 父母應嘗試設身處地去了解子女的問題及其需要， 父母應先明白子女犯過的前因後果及感受。

不加判斷 —

☺ 針對事件，不針對「人」

☺ 注重「現在」的問題，不要針對子女以注的表現來判斷他今次所犯的事。

☺ 不將子女的問題擴大及作人身攻擊。

接納 —

☺ 先盡量聆聽子女的問題及其原因，不妄加批評。

☺ 把子女行為與人格分開; 可以批評他的行為，但要令到子女知道這不代表父母拒絕他這個人。

☺ 接納不等於認同和贊成他的行為，只表示尊重他個人。

真誠地表達感受

☺ 父母可以向子女表達自己的感受，使子女感到父母的真誠。

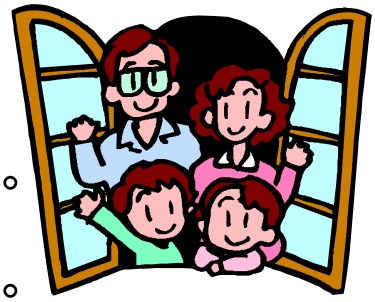
適當控制自己的情緒

☺ 控制自己因子女犯錯所帶來的不滿情緒。

☺ 有時候，父母會因子女問題而不能保持心平氣和。

這時候，可用以下的技巧去控制：

- 深呼吸，以緩和情緒。
- 借故離開一會，例如到洗手間洗面。
- 讓子女離開一會，例如替你拿東西。

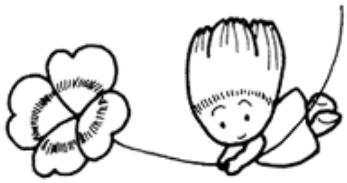


個案一：

凌太有兩名兒子，分別六歲和八歲。他們總不聽從凌太的說話，還會「駁嘴」，反罵母親。兩兄弟平日既不肯做功課，更會因小事打架，令凌太非常生氣，有時會用硬物打他們，事後她卻很心痛。

問題：

家長經常用打罵和體罰方法對待子女，容易愈打愈厲害，令子女愈頑皮。



專家之言：

1. 當孩子「駁嘴」，甚至反罵母親時，家長應清楚告知：「我不想你用這樣的態度對待媽媽。」表明對孩子的要求，令他們明白甚麼是不應該的。
2. 家長應平心靜氣教訓孩子，切勿只是責備及說出侮辱的話語，傷害子女的自尊心和破壞彼此間之關係。
3. 當子女聽從教導，父母不妨加以稱讚，例如說：「仔仔今天靜心做功課，眞乖!」鼓勵孩子培養自律的習慣，建立良好品格。

家長可給予子女選擇的機會並說明後果，如對他們說：「五點前未做完功課，就不可看電視。」從小培養子女對做功課的責任感，並學習承受後果。

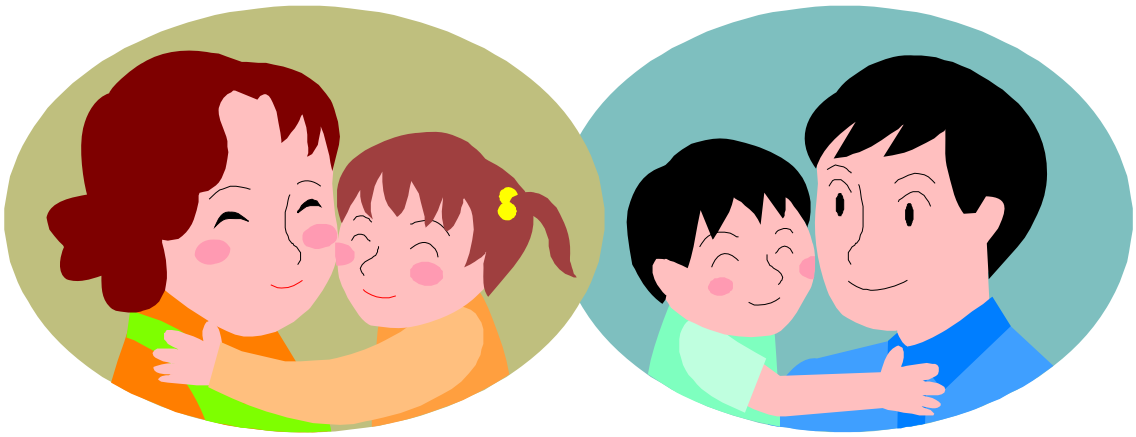
個案二：

孩子最近接到成績單，中英數主要科目都不合格，他平時默書，測驗的成績也不錯，沒料到這次考試卻大失水準。面對這次挫折，他感到很頹喪。身為家長，該如何協助他渡過此困境?

孩子面對逆境和挫折，可能有不同的反應：

1. 把責任推卸於外界的環境因素，例如孩子可能會把成績差歸咎於老師教導不佳，題目不清晰，試場環境嘈雜或考試時個人狀態不佳等原因。
2. 認定自己資質欠佳，即使怎樣努力，也不能取得理想的成績。
3. 自暴自棄，放棄嘗試任何改善的方法。
4. 過份自責及悲觀，認為自己要負起全部責任，覺得成績差會影響老師日後對自己的印象，甚至毀了一生的前途。

以上都是一些不懂得應付挫折的孩子的反應。



專家之言：

面對此類情況，父母可以嘗試以下的方法。

1. 一人做事一人當：與孩子一起探討造成挫折的起因，鼓勵孩子對挫折負責。並從錯誤中學習及加以改善。例如是否因為太懶惰、不懂讀書方法、不懂答題目的技巧等，然後對症下藥，再找出解決的方法。

2. 挑戰負面想法：如果孩子誇大該挫折所造成的影響，例如一次考試成績差便會影響一生的前途，他便會有很大的挫敗感而自暴自棄。父母應該挑戰子女的負面想法，讓他明白一次失敗不表示永遠無法翻身， 他是有能力可以改善考試成績的，讓他理解「世上沒有所謂的失敗，只有遲來的成功」這個道理。

3. 積極地解決問題：與孩子討論他能做些什麼以解決問題。譬如孩子可以編訂讀書時間表，預先為下一次的考試作好準備。讓他放下挫折感，以正面及積極的態度去解決問題。



檢查一下，您是否也犯了某一項禁忌?

☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺

辱： 瞧不起孩子，常罵他們「笨死了」、「豬」。

嚇： 恐嚇孩子，常說：「你再不乖，就#@&%$....」。

縱： 縱容孩子，常說：「你還小，不會沒關係。」。

溺： 過度保護孩子，常說：「你不會，讓爸爸、媽媽來做就好了。」

寵： 賄賂孩子，常說：「考第一名，給你一千元。」

孌： 強迫孩子服從，常說：「不要再打電腦了，去幫爸媽買東西。」

煩： 過度嘮叨，常說：「講過Ｎ次了，你到底聽進去了沒有?」

反： 父母之管教態度不一致，常一個打，一個護。

鬆： 不管孩子，常說：「爸媽很忙，不要吵，自己去玩。」

壓： 期望愈高，壓力愈大，常說：「考試快到了，你一定可以考第一名的。」

所謂「國有國法，家有家規」

以下就介紹各位新世代家長們，訂定家規的方法及注意事項：



家庭會議功能：家中成員表達意見之管道，使孩子學會尊重他人。

召開時機及程序：

任何一位成員想表達心中感覺時即可召開。

注意事項一：每位成員地位平等，皆有提出問題之權利。

注意事項二：每位成員皆須盡量尊重他人意見的義務。

家規功能：家中成員的共同規範，孩子的生活指南，使孩子懂得社會規範。

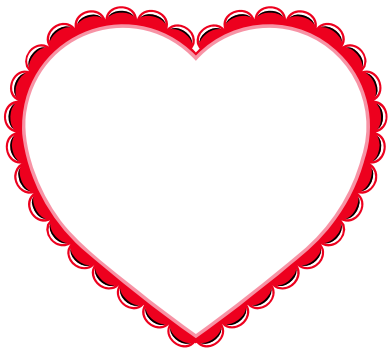
主要內容：包括家中成員之作息時間及活動安排

注意事項一：必須有彈性，因時制宜。(如暑假期間之適度調整)

注意事項二：立法從寬，執法從嚴。(包括定期檢討及獎懲之執行)

我們在街頭隨處可看到兒童音樂班、美術班、英語班的招牌林立，由此可知坊間的需求相當大，許多家長在子女成長的過程中，為了怕孩子輸在起跑點，於是在正規的教育體制之外，仍忙著送自己的孩子到各種才藝班。

許多職業婦女在上班時，話題也常圍繞在孩子應該如何選擇好的才藝班，這也使得許多才藝教室一間一間的開，以滿足家長的需求。雖然許多家長指出，讓孩子到才藝班是為了增加他們的學習興趣，或是儲備孩子成長後的一技之長。但不論是那種出發點，都無法避免父母對子女有所「期望」的企圖。



接受孩子的努力和學習結果

社會大眾長久以來就有「望子成龍、望女成鳳」的心態，「光宗耀祖」也成為孩子沈重的負荷，不論是承繼家族事業，或完成父母未了的心願，對子女更上一層樓的期望，似乎是許多家庭所無法避免的。

也因為這樣，我們該重新思考這樣的價值觀帶給下一代的是什麼？在前段的學生「競爭」、「功利主義」、「自我本位」，在後段的學生放棄自己，也被學校家庭所放棄，請問這是身為現代父母所希望的嗎？

在我們的社會中，就常見子女在外奮鬥，對家人多半是「報喜不報憂」，失敗與不愉快只有放在自己的心裡，而所有的努力及忍耐就等待著成功「衣錦榮歸」、「光宗耀祖」。

然而能夠達到所謂「成功」的有幾多人？在這個社會上有更多是努力且奮鬥的子女，只因為他們不能達到父母的期望就是「不成功」嗎？當社會一再強調現在的孩子為何愈來愈不成材，或愈來愈沒有人情味時，我們是不是也應反省自己對子女的人情味也少了，對子女的要求太過高了呢？



捨掉光宗耀祖的沈重期待

我想對大多數的孩子而言，不論成功與否都希望得到的是——父母的支持，除了成功喜悅的分享外，更重要也更需要的是失敗困難時的支持，而這個支持並不是實質性，如金錢上的協助，反而是精神上的支援最有力量，是讓子女知道父母永遠是最親密也最關心他們的朋友，不論是想要分享快樂，或哭訴悲傷的時候，父母永遠在那兒，張開雙臂迎向他們。

只是這對一個不擅表達感情的民族而言，似乎是相當不容易的。孩子小的時候抱抱他、親親他似乎很自然，但隨著孩子逐漸的長大，父母的擁抱似乎愈來愈少，所表達的關心方式，也從溫馨變成更多嚴格的期望。

事實上，大的孩子也需要父母的擁抱及親密的動作，從學習握握他們的手，拍拍他們的肩開始吧!讓我們的孩子從小到大，得到的是父母永遠的支持、關心及愛，而非所謂「光宗耀祖」的期待。同時也讓我們的孩子從被愛中，學會愛人、愛事、愛物，進而愛這個世界，也唯有如此，這個世界才充滿著合作與愛，而非競爭和忌妒。

最後也請父母對子女的期望從「光宗耀祖」改為「讓世界變得更美麗」，如此孩子的心胸才會更大、更寬廣，才會從對自己家庭的關愛，擴展到對全世界所有人與物的愛與關懷。

現在年輕一輩的父母有蠻多參加社區的親子關係學習課程，因為他們不想成為像『他們父母一樣的父母』；時代不斷的在改變，教養孩子的方法也應順著時代潮流而有所調整，然而，傳統中，卻從來沒有人教我們該如何做父母，我們對如何當父母的認知就是從我們自己的父母的一言一行得知；如果沒有自我充實，我們的確很容易在某些時候成為我們父母的翻版，尤其是在對孩子憤怒，情緒失去控制的時候，破口罵出的話，常可發現跟父親(或母親)是同出一轍。

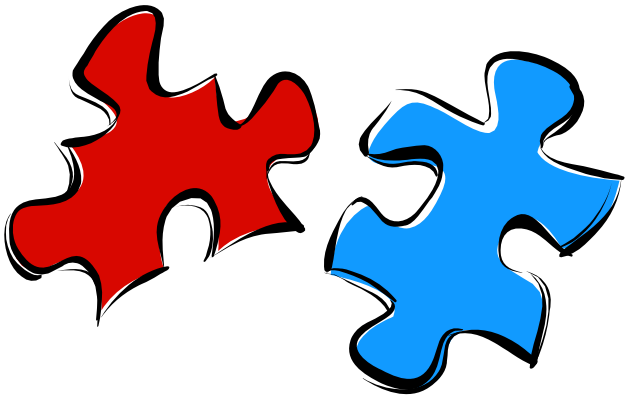
美國密蘇里州一項研究顯示，受過訓練的父母，較能教養出優秀的孩子。現在各地方的文化中心常有辦親子成長的活動或者是親子讀書會，其實也不會花費太多時間，可以多多參與。



文／唐先梅（本文作者為空中大學生活科學系副教授）

社區資源

社會福利署熱線	23432255
東葵涌綜合家庭服務中心	24280967
西葵涌綜合家庭服務中心	24214281
葵涌(南)綜合家庭服務中心	24269621
香港特殊學習障礙協會(家同行熱線)	82005882
香港青年協會關心一線	27778899
學生輔導中心(少年學生專線)	25033399
香港天文台電話(打電話問天氣)	1878200





資料來自：www.socialwork.com.hk