

親師交流道第 13 期：如何做個稱職的父母

本次(3/17)一、二、七年級親師懇談會後，輔導室聆聽到許多家長的心聲，經整理之後，發覺家長們最感到困擾的是「如何與孩子說話」以及如何「正確的傳遞我們對孩子的期許」。

您覺得「現代父母難為」嗎？現代的親職教育，隨著孩子的成長，父母親亦必須隨時「更新」資訊，依照不同年齡孩子的特質與需求進行親職技巧的學習，因為唯有完善的「事前準備」，我們才能在與孩子溝通時更加順利、更了解孩子的想法與需求。

本期親師交流道節錄自教育部『陪孩子一起成長---國民小學家長手冊』～吳興國小瞿德淵校長「如何做個稱職的父母」文章，提供給您參考。

*現代父母的角色：

每一個父母，當孩子一生下來，就對自己的孩子有很高的期許。然而，通常父母會希望有個乖巧懂事、又聰明的孩子，卻疏於反問自己如何做個好的「父親」或「母親」。

現今的社會，習慣地把教養子女的責任，經常加諸女性的身上，等孩子出了問題，卻彼此責難，那就來不及了。因此父母親應對自己的角色有以下的認知：

- (一)在教養子女的過程中，父親與母親同樣重要。
- (二)即使父母工作再忙碌，也應撥出時間陪孩子，教導孩子。
- (三)父母應關懷了解孩子身心的成長，並在管教上建立一致的態度，共同找出適合孩子的管教方式。
- (四)重視父母本身的「身教」。父母怎麼做，孩子就怎麼學。

*有能力的愛：

但您是否覺得在花費許多心力教孩子、愛孩子之後，他仍覺得您不夠愛他，甚至彼此之間關係緊張，這是怎麼回事呢？答案是：愛是要有能力的。什麼是有能力的愛呢？

- (一)親子溝通的過程，要有溫馨、祥和的感覺，若引起彼此之間的僵持或不愉快，則是沒有能力的愛。
- (二)指正孩子，要能引發他的心智成長，若只是一味的要求與責備，則是沒有能力的愛。
- (三)認清孩子的能力，幫助他走出自己的路，若凡事要求他跟別人比，只會更增加他的挫折感。
- (四)培養孩子主動自我指導的能力，使您的愛成為孩子自發成長的動力。

父母都是愛孩子的，但是愛是要有能力的，才能幫助孩子成長，讓他感受您的愛。

*親子溝通的技巧：

不過也有很多父母感到疑惑，為什麼每天都和孩子「溝通」，親子關係仍然不好？根據研究發現，您和別人溝通，對他所產生的影響力，在措辭方面佔 7%，音調方面佔 38%，肢體語言（表情、動作、姿勢等）方面佔 55%。也就是說，如果您和孩子說一件事，說話的音調和肢體語言影響溝通效果很大，所以，有時對孩子一個真心的微笑，摸摸頭、拍拍肩，甚至一個熱情的擁抱，早已勝過千言萬語。

●良好的溝通條件是：

- (一)用關心的眼神，注視對方。
- (二)面帶微笑，專注傾聽。
- (三)點頭示意，表示接納。
- (四)問些問題，增進了解。

● 溝通的技巧：

- (一) 表達意見時，對事不對人。
- (二) 只描述具體可見的行為。
- (三) 說出自己的感受，而不是指責孩子。
- (四) 把握適當時機。
- (五) 與孩子一同討論，尋找合適的解決之道。

* 指正孩子的行為：

孩子在成長過程中，難免會犯錯，父母必須適時扮演指正者的角色，教他反省、改正，以建立正確行為。孩子有好行為時要給予讚美；相對地，不當行為則需即時指正。您可以試著這麼做：

- (一) 即時指正：「阿雄，不可以搶弟弟的玩具。」
- (二) 指導正確行為：「阿雄，你很想和弟弟玩是嗎？拿出你的機器人模型，和他一起玩！」
- (三) 注意公平性：指正是以行為的對錯為準則，而非年齡。如：忽略了公平性，只是一味地要哥哥讓弟弟，會讓哥哥不服氣，弟弟不講理。
- (四) 態度堅定：讓孩子知道他的錯誤是得不到通融的，但要語氣溫和，不須像犯人一般地審問。
- (五) 持續增強：留意孩子正確行為的持續性，並適時給予讚美和鼓勵。

* 讓孩子跟自己比較：

每個孩子都有個別差異，不要拿他與另一個孩子比較，即使是兄弟姊妹也要避免。

● 請看看專家的分析：

(一) 經常被比較為不如人的孩子常會表現：

喪失信心、退化或幻想、仇視或敵意、害怕被遺棄、攻擊別人的缺點、為贏而不擇手段等行為。

(二) 經常被比較為比人強的孩子會表現：

怕退步的焦慮、擔心失去手足朋友的情誼、凡事求完美而造成壓力、驕傲自大或不合群等行為。

● 因此積極的做法是：

- (一) 發現與肯定孩子的優點。
- (二) 鼓勵孩子欣賞別人的優點，但不可藉別人的優點批評他。
- (三) 鼓勵孩子自己跟自己比，有進步就可以了。
- (四) 讓孩子體會父母真心愛他。

孩子都有優點和特有的能力，父母要多發現他的優點，鼓勵他成長和學習，讓他和自己比較，協助他走出亮麗的人生。



孩子內心累積的情緒能量一旦爆發，勢必相當驚人
請別讓他們壓抑太多負擔，請多多關心您的寶貝...

~以上摘錄自 天下雜誌出版《孩子內心的世界》

本文節錄自教育部『陪孩子一起成長——國民小學家長手冊』～吳興國小瞿德淵校長「如何做個稱職的父母」，由普台國民中小學輔導室提供，請您用心閱讀，細心體會。我們一起加油吧！