

"童"心"同"行

共"享"親子時光



一本與家長同行的小冊子

 PCCA

HONG KONG PROFESSIONAL COUNSELING
& CONSULTING ASSOCIATION LIMITED
香港專業輔導及顧問協會

怎樣對孩子說，來營造一個美好的一天？

起床不應由父母負責

親子關係中不免產生很多衝突，有時叫起床就是每天衝突的開始。孩子想多睡一點，家長卻焦急催促出門。家長說：「起床，再不起床要遲到了，快！」「都叫了你昨晚早一點睡，現在卻不想起來」「你真的很懶惰，怎也叫不起」孩子的睡夢被打破了，心裡總會有怨氣。準時起床原本是孩子的責任，家長卻不自覺擔起了這個責任。給孩子一個鬧鐘，讓他自行調校幾點起床。可以跟孩子說：「要早起，確是不容易」，「你在床上多睡一會兒覺得很舒服」。



早餐時間，不該是訓話時間

睡氣未過，神志未清，早餐時間確實不是一個清醒的說教、提點的時候。給早餐一個放鬆的時刻。食物的選擇，家長可給予選項，由孩子決定要吃甚麼，孩子的決定，孩子負責。家長可說：「你想吃炒蛋或是煎蛋？」「要火腿公仔麵還是煎蛋麵？」「想喝牛奶還是果汁？」避免問：「早餐想吃甚麼？」，來得太空泛。讓孩子為自己的事做選擇，是告訴孩子為自己的事負責，而不只是接受安排，成為沒有主見的人。

趕時間，愈催愈慢

在趕時間出門時，家長可能會說：「遲到了，快出門吧！」「快點，快點！」與其催趕，不如告訴確實的時間：「還有10分鐘，校巴就要到了」「我們10時要到達xx」「晚飯7時正就開始」。讓孩子有準備時間，亦讓孩子學習管理自己的時間。



手機玩不停，可以怎樣說？



遊戲機總有方法吸引孩子玩完又玩，每天不惜花上幾小時。家長亦十分頭痛，道理說過，罵又罵過了，還可以說甚麼？

1. 家長可以跟孩子商量每天玩遊戲機的時間(設立界限)，家長要聆聽孩子心聲，一言堂會適得其反。

「最近停課，時間多了，看你打機時間也增多了，我現在想跟你商量每天可打機的時間，你有甚麼意見？」

聆聽
孩子
心聲

2. 時間夠之前，給予5分鐘提醒。

「玩遊戲的時間還有5分鐘，時間夠就要收拾了。」

3. 時間到，給予孩子選擇自行收拾還是家長收拾遊戲機。

「玩遊戲的時間夠了，你可以去做xx 或是yy。」

「我知道你還想多玩一會兒，但時間到了，要收拾。」

「要你收拾確實困難，但時間到了，要收拾了。」

「你可以選擇自己收拾好遊戲機，還是我過來收拾。」

用溫柔 and 信任的心，堅持必需的界限，孩子才能學懂自制自律。

給予
選擇



兄弟姐妹間常爭吵，愈幫忙愈多衝突



手足間的相處，難免常有衝突發生。如果每次爭吵，家長都挺身解圍，孩子便錯失一個學習溝通、理解別人、認識自己的機會了。家長可鼓勵他們自行解決，透過引導，令孩子互相明白，說出心聲。

「你覺得很生氣，因為弟弟把你的積木推倒了。」

「你不滿意哥哥不跟你玩耍，所以你推倒他的積木，現在哥哥又傷心又生氣，你也不好受。」

「哥哥有時候會同弟弟玩，但有時候都想一個人玩，所以拒絕了今次跟弟弟玩。」

「弟弟因為哥哥不跟你玩耍，所以你覺得有點孤單，你怕哥哥之後都不跟你玩」

家長幫忙說出心聲，減低手足間的積怨，如非必要，避免以對錯介入，每個動作背後都有很多心聲需要被聆聽，兄弟姐妹之情才能長久。

孩子放學回家可以說甚麼？

很多時，家長急於想知道孩子在學校的學習情況，常常會問：今天學了甚麼？有沒有用心上堂？有沒有被老師鬧？孩子顯得沒趣，或甚至不回答是常有的現象。家長可改為關心一下別的事情，給孩子多一點的信任。



「你看來今天過得不錯，告訴我今天遇到了的好事是...？」

「可以放學回家，你一定很期待了，在學校忙碌了一整天」

「今天跟同學發生最有趣的是....？」

**發掘新
話題**

YOU'RE MY
FAVORITE

與孩子心連心



給予足夠的滋養，一顆小小的種子就會茁壯成長變成大樹。孩子的心得到適切的照料，也會健康成長，發揮潛能。然而，孩子需要甚麼？卻是家長們一直探索的課題。在日常生活中，時常讓孩子知道你就在身邊，給予聆聽，給予瞭解，給予關懷，這將會是小孩成長重要的養份。

心連心的秘訣：

I am here 我在這裏與你一起

I listen 我專注聆聽你的心聲

I understand 我會明白瞭解你

I care 我會關懷你



「與孩子心連心，比幫助他解決問題更重要。」

-Dr. Garry Landreth(遊戲治療大師)

我在這裏與你一起

我全然的陪伴孩子，沒有任何事會讓我分心，包括身體上，心理上或情緒上。讓孩子感受我們之間沒有距離，進入孩子的世界，用孩子的角度去感受孩子的感受，不必去評價孩子。



每星期30
分鐘親子
時間

I am
here

每星期一段特別時間，30分鐘，全然的陪伴，沒有電視，電話，遊戲機的打擾，可以一起玩一個遊戲，看一本故事書。
適切的回應：孩子，這個特別時間裡我會陪伴你，做你喜歡的事情。



我專注聆聽你的心聲



我用耳朵和眼睛去聆聽孩子的全部，包括甚麼表達了，甚麼未表達。聆聽孩子，並不代表我要總是同意。我可以有我的意見，孩子也可以有他的意見。



孩子又哭了，待你心情平復，可慢慢告訴我發生了甚麼事，或許是因為頑皮闖了禍，或許是因為誰的說話受了委屈，或許是因為被罵而感到不憤。不管是甚麼原因，我會專心聆聽。

適切的回應：

我看見你很傷心，因為剛才的事不如此意。待你想告訴我發生了甚麼事的時候，我都會在這裡聆聽。



我會明白瞭解你

我希望讓孩子知道我瞭解他的說話，他的感受，他的心思，他的經歷，他的遊戲。我想明白孩子心底的意思，所以我會全然的聆聽和溝通。

加班後回到家，孩子仍未去睡，不是因為不聽話，而是想見爸爸一面，玩一下，聽一下故事再睡。晚睡的原因是表達對夜歸的爸爸的掛念。



適切的回應：

你想著爸爸，掛念到不想睡，
要見到爸爸才安心。

9
Understand

我會關懷你

我是關懷孩子的，我更想讓孩子知道我關懷他。如果我在前3個訊息表達得足夠，孩子不再害怕我，將會讓我進入他的世界，孩子亦會自然感受到我的關懷。關懷，讓孩子成長，發揮潛能。



孩子把鞋帶轉了一圈又一圈，仍然未把結打好，顯得很著急，快要發脾氣了。



適切的回應：

這鞋帶你嘗試了幾次仍然未打好結，這讓你又

著急，又氣憤，好想快快打好出門口。

(成長中，遇到挫折，遇到困難，每天都上演，

別急著為孩子解決問題，讓他嘗試，學習，再

找出解決辦法。)



孩子不當行為的目的

阿德勒(Alfred Adler)學派提出，人類的行為都是有目的的：希望能在社會環境中獲得歸屬感和價值感。而行為不當的孩子，是一個受挫的孩子。



"當孩子失去存在感時，他們就會出現不當行為——他們選擇用錯誤的方法尋找歸屬感和自我價值。"



父母可從以下步驟學懂如何辨識子女的錯誤行為:

- (B) 先了解你對孩子不當行為的感受
- (C) 了解你對孩子行為作出的常見反應
- (D) 觀察孩子對你相對的回應
- (E) 你嘗試換個角度「破解密碼」，了解孩子行為背後的信念
- (F) 重新理解孩子的不當行為背後所傳遞的訊息與意義（訊息密碼）
- (A) 最後，辨認出孩子不當行為的目的

請參看下頁
"不當行為目的表"

小總結：檢視自己的教養，會否造成孩子無法獲得歸屬感或價值感。你會發現你對待孩子不當行為的方式，變得不一樣。



不當行為目的表

(A) 孩子的目的	過度尋求關注	爭取權力	報復	自暴自棄
(B) 父母的感受	<ul style="list-style-type: none"> 煩躁 困擾 擔憂 內疚 	<ul style="list-style-type: none"> 被挑戰 被威脅 被打敗 	<ul style="list-style-type: none"> 受傷 失望 難以置信 厭惡 	<ul style="list-style-type: none"> 沮喪 絕望 無助 無能為力
(C) 父母的常見回應	<ul style="list-style-type: none"> 提醒 哄騙 幫孩子做他原本可以自己完成的事 	<ul style="list-style-type: none"> 爭吵 退讓 「我會讓你付出代價/屈服。」(心想) 想證明自己是對的 	<ul style="list-style-type: none"> 反擊 扯平 「你怎麼可以這樣對我？」(心想) 	<ul style="list-style-type: none"> 放棄 主動幫孩子做得太多 過度幫忙
(D) 孩子的回應	<ul style="list-style-type: none"> 暫時停止錯誤的行為，但其後重覆出現一樣/其他令人煩惱的行為 	<ul style="list-style-type: none"> 變本加厲 不滿地服從 只要能讓父母生氣，就覺得自己贏了 消極反抗 	<ul style="list-style-type: none"> 反擊 行為更變本加厲/選擇另一種武器 	<ul style="list-style-type: none"> 更退縮 變得消極 沒有任何進步 沒有任何反應
(E) 孩子行為背後的信念	<ul style="list-style-type: none"> 只有我在被注意到/得到特殊待遇時，才覺得有歸屬感 只有在你們為我忙碌時，我才覺得自己重要 	<ul style="list-style-type: none"> 只有在我當老大、有控制權、證明沒有人可以指使我時，我才有歸屬感 你無法讓我屈服 	<ul style="list-style-type: none"> 我不認為自己屬於這裡，我要傷害他人，因為我感覺受傷 我無法受人喜歡/被愛 	<ul style="list-style-type: none"> 我不完美，所以我不屬於這裡，我要說服其他人別對我抱有期望 我覺得很無助、沒有能力 試了也沒用，因為我不可能做對
(F) 訊息密碼	<ul style="list-style-type: none"> 注意我 讓我參與 讓我做個有用的人 	<ul style="list-style-type: none"> 讓我幫忙 給我選擇 	<ul style="list-style-type: none"> 我很受傷 請認同我的感受 	<ul style="list-style-type: none"> 不要放棄我 教我如何一次踏出一小步



參考書目

1. Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1), 43-88.
2. Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In P. H. Mussen (Series Ed.) & E. M. Hetherington (Vol. Ed.), *Handbook of Child Psychology: Vol. IV. Socialization, Personality and Social Development* (4th Ed., pp. 1-101). New York: Wiley.
3. 袁志文 (2019)。《遊戲治療師手記》。香港：香港專業輔導及顧問協會。
4. 陳信昭等譯 (2019)。《親子關係治療手冊：父母的十單元親子遊戲治療訓練模式》。台灣：心理出版社。
5. 陳婉琪, 徐崇倫 (2011)。〈愛的教育，鐵的紀律？ 父母教養方式與青少年心理健康之相關〉。《教育研究集刊》，57(2), 121-154。
6. 簡．尼爾森 (2018)。《溫和且堅定的正向教養》。台灣：遠流出版社。
7. 羅梅英 (2018)。〈向阿德勒學教養-爸媽不暴走〉。取自 <https://www.businesstoday.com.tw/article/category/80409/post/20180629025/%E5%90%91%E9%98%BF%E5%BE%B7%E5%8B%92%E5%AD%B8%E6%95%99%E9%A4%8A%20%E7%88%B8%E5%AA%BD%E4%B8%8D%E6%9A%B4%E8%B5%B0>



若告訴孩子他是能幹的，他便相信自己真的是能幹。

~袁志文博士 (2019)

PCCA

HONG KONG PROFESSIONAL COUNSELING
& CONSULTING ASSOCIATION LIMITED
香港專業輔導及顧問協會

編寫: 袁志文博士、李慧雯、施凱欣、魏威麗 設計: 梁詠琳 顧問: 梁天明博士

「版權所有，未經有關之版權所有人書面批准，任何圖文均不得全部或局部轉載、翻譯或重印，違者必究。」