

浸信會呂明才中學家長團契

親子工作坊

主題：非常孩子通通識 - (2) 父母的宜與忌

1. 宜有清晰界線

- a. 將責任交還給孩子（孩子成長的結果是自己負責的，勿糾纏於孩子的成敗與得失）
- b. 給孩子成長的空間（越逼埋身越抗拒）
- c. 冷靜地堅持一些重要的原則（賞罰分明）

- 要孩子發憤，就要他們有自我認同的方向。他們自我認同的方向，來自父母的欣賞、肯定，並把責任和成長的空間，交還給他們，讓他們展翅上騰。

2. 宜聆聽心底話 - 取代忿怒與忠告

- a. 聆聽心底話，接納他們的感受（**要多**）
 - 你不開心/苦悶？……
 - 你感到很難受/不值/苦惱/莫名其妙……
 - 你會怎樣處理？
 - (如為負面) 可提出質疑：你想這是唯一的方法？你用的方法可行嗎？你想放棄？
 - (如為正面) 可提出支持：努力，我支持你！有要幫手的嗎？

b. 聆聽心底話 - 取代忿怒與忠告

- 要有聆聽，就要有接納，否則只有互相指責或招架，永遠聽不到對方的心底話。
- 有助主動聆聽的用語：

聽起來似乎你覺得……	我從你聽到的是……	會不會是這樣……
事情似乎是……	事情可能是……	我猜你的意思是……

3. 宜幫助他們認識「現實中的自己」

透過明白自己的優點/缺點，值得自豪及自知不足的地方，幫助他們認識「現實中的自己」以調節「理想中的自己」。

- 練習：
1. 試列出你孩子的三項優點(或值得你自豪的地方)及三項弱點(他可以改進或避開的地方)
 2. 試在生活或相處的合適場景中，不經意地對他的優點表達欣賞。
 3. 試在生活或相處的合適場景中，不經意地對他的弱點表達接納。

4. 宜精神上多給予支持

精神上的支持(要多)，具體的解決困難(要少)，將責任交回給孩子。

- 具體的欣賞與肯定(爸媽的肯定是十分重要的)，少用財物利誘。

5. 宜用理性處理他們的情緒

勿受孩子外表的表現影響，用理性(勿用情緒)處理他們的情緒，並給與他們空間，決定如何處理問題。但在重要原則下，與他們共同訂立底線，讓雙方互不超越對方容忍的極限

- 要孩子有笑臉，就要助他們建立自信及成長方向
- 在孩子厭煩面孔的背後，是一顆迷惘的心
- 在父母勞氣面孔的背後，是一顆擔憂疼愛的心

6. 大忌

- a. 勿為他們做得太多、負太多責任、太緊張他們的得失
- b. 不可妄加個人意見或批判性的評語(例如：你還年輕……、勿浪費時間上網)
- c. 與子女說話勿冗長，更勿因一時之氣而損害建立多年的親子關係
- d. 夫婦不同心，互相抵消對孩子的影響力

以弗所書 6:4

你們作父親的，不要惹兒女的氣，只要照著主的教訓和警戒養育他們。