

社工隨筆

親職秘笈

社工 余朗廷

與孩子相處及管教可說是一種學問，有些家長會不斷學習各式各樣的招式，取長補短；有些家長又會無招勝有招，出奇制勝。其實不論有招無招，能與孩子保持良好關係才是達致有效管教的不二法門。那麼怎樣才可以與孩子維持或改善彼此關係，相信大家也對此深表興趣，現就藉機與大家分享一些親子基本功，以助參考、修鍊。

心法

第一重 律己示人

律己示人即是身教，做好榜樣。孩子從小開始便向成年人學習，尤其是自己的父母，所以家長若能以身示範，效果遠勝對孩子硬說教。同一道理，若然家長只是說這套但做那套，教導孩子的說服力自然大打折扣。舉例來說，家長教導孩子要誠實、做個正直的人，就不要說那些誠實、正直的人是笨蛋、蝕底。要不然孩子便會無所適從，甚至會認為家長的說話不合理而保持距離、敬而遠之。

第二重 修鍊正能量

一個思想、表達較正面的人會容易受人歡迎和尊敬，發放出正能量如同陽光溫暖；一個常以負面表達的人相對地就較少人願意與他/她為伴，發放出的負能量教人不適。作為父母面對很大壓力，既要應付工作、照顧家庭，又要肩負教導下一代的重責，容易身心俱疲。當中若能做點思想調整，正面樂觀回應身處逆境，減少被負面的擔憂、不安、憤怒所牽引，自然自己也可活得自在，亦感染孩子學會正面思考，懂得欣賞身邊人事，而且有克服困難的能耐，一舉兩得。這樣可讓家長和孩子互相看到對方的美善，避免陷入負能量的漩渦。

第三重 接納、包容、體諒

有時大家會因為著急、心情不佳或已對孩子的印象定型，而沒有用心聽取孩子的說話、表達，這自然可以預計溝通會弄成不歡而散。若然大家可暫時放下成見、平靜心情，讓孩子有寬裕的表達空間，設身處地、身同感受孩子的遭遇，而且願意放下自己某些原意，對孩子的不足、不善予以正面回應，這樣溝通才能達至你來我往、有傾有講之效。雖然家長有可能最終不認同孩子的觀點，但此種有接納和尊重的溝通不但不會破壞關係，而且是建立及維繫關係的重要基礎。接納、包容、體諒會帶來魔法，可平穩孩子的不安、恐懼被罰的心情，而且創造出勇於學習更正自己的動機和決心。

溝通四式

- 「望」：仔細觀察孩子的型態看出當下的情緒，若孩子情緒高漲，那時與孩子說教只會自討沒趣，接納、包容、體諒難以達成，所以觀察合適的溝通時機是十分重要。
- 「聞」：開放、開明、用心聆聽孩子的表達，不要先聲奪人，要不然孩子便把不快一湧而出或不願意繼續溝通。接納、包容、體諒也是由聆聽開始，若然孩子說一句家長又駁一句，成年人也會停止沒趣的溝通，何況是孩子呢？
- 「問」：在合適之時懂得發問可表示自己明白孩子的意思，亦可協助孩子把遭遇開懷托出，不但平伏心情，而且感到被關心、照顧。問是有技巧的，只問孩子不足不善之處，孩子會感受被怪責、不接納；從問的過程中，啟發孩子的優點、正面的想法，孩子會感受到逆境中的曙光，找回自信，而且感受家長的關愛。
- 「切」：明白及重視孩子的感受，了解他們的心路歷程，清楚孩子的需要，才可有效作出適切的回應。例如孩子扭計不願做功課，做出無聊奇怪的行為引家長注意，是希望得到家長的重視和感覺有人陪伴。重視情感需要有助於孩子的心理成長發展，家長宜做榜樣重視感受，活於富人情味的空間，這對孩子學習互諒互讓的精神尤其重要。

親職秘笈重視心法與招式兩者配合，只重招式可能會有形無神，發揮不出精髓所在，無功而還。再者教導孩子不應只求方法，而是運用家長本身整個人去教導、感染孩子。希望大家參考此秘笈後，有所啟發得益。