

# 「正言」耕

家長輔導通訊

## 編者的話

每年都會有很多高年級的家長向筆者求助，表示孩子很難管教，甚至對父母的態度愈來愈惡劣，讓他們痛心、憂心之餘，亦甚感無奈。綜合所得，大部份原因都是因父母在孩子年幼時沒有建立良好親子關係。有些家長認為孩子年幼不懂事，因而事事替孩子安排，以為這便是愛的表現。又有些家長因工作忙碌，只要沒出亂子，很少關注孩子的身心發展，認為安全便可。事實上，單是生活上的安排和照顧是不能建立親子關係的。任何關係的建立也離不開：互相了解、共同經歷和鼓勵支持等元素，何況是親子關係呢？過去一直有很多研究去了解親子關係對孩子成長、對家庭功能及對社會有甚麼影響。多年的研究亦證明了：親子關係對一個人從嬰兒到青少年階段中，在社交、認知、情緒、體能等各方面都產生了重要的影響。

除了研究數據外，相信我們身邊還有很多真實故事，同樣令我們感受到新世代父母面對的挑戰。第一個挑戰便是父母駕馭外界影響親子關係事物的能力。筆者最近在餐廳吃早餐時，鄰桌一家三口，坐在筆者身旁的爸爸看來約三十多歲，他的兒子和太太坐在對面；在我觀察約十五分鐘，全家沒有半點語言交流，原因是爸爸和孩子都各自在打機，媽媽沒趣地在吃早餐。相信這個畫面大家隨處可見。其實，除了手機，令父母與子女關係產生隔閡的事物不可勝數。作為父母，如何有效地駕馭影響親子關係的東西呢？因此，學習如何拉近自己和孩子的親密關係，是新世代父母的一個大挑戰。

除了要建立親子關係外，父母往往還遇上另一挑戰：夫婦二人過份地把注意力放在孩子身上，忽略了支援配偶的親職角色；特別是丈夫，在參與孩子成長過程中，很多時感受不到配偶的支持。香港樹仁大學於2016年發表的一份研究報告顯示，父親受訪者在管教範疇內的自我評分比配偶給予的評分明顯較低。其實這些數據反映出現今男仕在父職上自信心不足。負責這個研究的學者形容：成功父親的背後也需要配偶的推動，妻子鼓勵是十分重要的。不過，丈夫也不應因為沒有得到妻子的鼓勵和認同而退縮，令自己漸漸減少參與教養子女。

筆者自己亦是兩個孩子的爸爸，基於自己的信仰和家庭觀念，我一直提醒自己要珍惜孩子成長的歲月，盡量在孩子年幼時一起進行不同的活動，因我明白到自己的參與，會令孩子留下很多美好的童年回憶，讓孩子們惦記和爸爸一起的難忘經歷：行山、露營、游泳、看螢火蟲等。筆者兩個孩子現已是中學生，我深信那些童年的經歷和片段，正是把她們塑造成開朗、獨立和自信的年青人的其中一個要素，好讓她們在人生路上尋索自己的夢想。

故此，筆者鼓勵各位爸爸一起加油，成為孩子成長的導航者；同時亦鼓勵每一位太太，因為你們每句支持的說話，都會成為丈夫面對父職困難和挑戰時的力量。

賴孝本輔導主任



## 學習基本法

學習是一個過程，當中包括很多能力和態度的培養。自小養成良好的學習態度和方法，對孩子的學習生涯有很大的幫助。

### 培養做功課的態度（上）

來到學期中，孩子的功課愈來愈多，陪太子讀書的父母，也愈來愈操心。怎樣才能指導小朋友好好做功課呢？原來適當的鼓勵，與適時的放手，是最重要的元素。

無論父母背景如何，相信指導孩子做功課，是不少父母的死穴。很多家長慨嘆每天要花不少時間督導孩子做功課和溫習，軟硬兼施，卻未能推動他們自動自覺，一放手成績就急跌。

#### 重過程 成果次要

功課的作用，是讓孩子重溫及鞏固在課堂上所學，並讓教師了解他的進度，所以過程十分重要。若父母太緊張成果，不惜一切追求完美，甚至給孩子答案、幫他做功課，就完全失去意義，也讓小朋友變得倚賴，不為自己的功課負責。

有些父母擔心功課做不好，會被教師指責、懲罰，故孩子的功課責任，最終由父母揸上身一字寫得不好看，擦去改正；數學算錯了，擦去改正。孩子樂得有父母包底，不用上心。

#### 培養孩子責任感

想小朋友自律做功課，就要在小學階段打好基礎，否則到中學便很難處理了。秘訣是培養孩子的責任感，並多加讚賞，讓他們從學習中，找到學習的信心與滿足感。

事實上，每次考試完結，都會有很多學生跟我訴苦，因為派卷時，他們才發現有很多題目因不小心而做錯了、寫錯了。他們原本可有更好成績的，但因平日做功課時，習慣了有家長或補習老師核對、糾正，故形成倚賴，沒有建立自我檢查的能力。

其實父母只需擔任輔助角色，因為做功課是孩子自己的責任。視乎孩子年齡，有以下建議：

初小階段：只要與孩子同在，或事後檢查、指導功課便可。

中小階段：在完成功課後檢查。若有錯誤，不要直接指出何處出錯，讓孩子自行找出。

高小或以上：若小朋友有責任感，家長可不須檢查；或是只作偶爾檢查功課，監察一下孩子是否自律做功課已足夠。

有些事情看似無關，其實影響小朋友做功課的責任感。很多小朋友除了在功課上倚賴父母，其實在日常生活亦很倚賴家長，穿校服、綁鞋帶、執書包亦要家長幫忙。若父母想培養孩子的責任感，平日不妨請孩子協助一些做得來的家務，例如摺被鋪、衣服和拿碗筷等，讓他從小有承擔責任的概念。

## 爸媽加油站



做父母確是一門艱深功課，沒有天生就懂這回事，不管你是新手還是老手，讓我們虛心學習，做孩子一生的良師益友。

# 三個步驟、四處方，扭轉孩子的壞脾氣（上）

家庭是孩子學習情緒能力最重要的開始，父母更是孩子最重要的情緒教練。要如何提高孩子EQ？三個步驟、四帖處方，可以給父母作參考。今期，首先跟大家分享「三個步驟」。

## 三個步驟

培養情緒能力，愈早開始愈好，且要注重方法和技巧。在處理孩子的情緒問題時，父母可採取以下三個步驟：

### 步驟1：理解、接納孩子的情緒

如果孩子出現情緒反應，父母要先用同理心和傾聽的技巧，接納孩子的情緒。當孩子知道你願意理解他的感受，就會慢慢將心情沉澱下來。

情緒是自然產生的感覺，是一個人對周遭事物的主觀感受，因此沒有對錯之分。它是一種能量，一旦湧現了，絕不會憑空消失，需要有效紓解的管道。

台灣師範大學特殊教育系教授洪儷瑜指出，中國人因文化的關係，並不接納負面情緒。在孩子出現負面的情緒時，成年人往往回以「不可以這樣」，或是輕視、壓抑，而不能提供孩子一個實際練習面對和處理負面情緒的機會，或是體會孩子在處理這種情緒時需要一段心理歷程。

如此一來，孩子表面上可能沒事，但內心那股「氣」依然存在，「情緒垃圾」愈積愈多，最後一發不可收拾。

不過，理解孩子的情緒，並不代表同意孩子的行為，更不是放任孩子把情緒表達當成藉口，任意向人（包括父母）發洩。要讓孩子明白：所有的感覺都是可以被理解、接納的，但是不當的行為必須被規範。

### 步驟2：協助孩子覺察、表達情緒，並釐清原因

接下來，父母要像一面情緒鏡子，運用言語反映孩子的真實感受，協助孩子覺察、認清自己的情緒，例如：「看你哭得這麼傷心，一定很難過，對不對？」回應孩子的感受，可以讓孩子明瞭自己的感覺。

之後，繼續用開放性的提問方式，例如：「今天是不是發生什麼事了？」協助孩子正確表達情緒，釐清情緒背後的原因。只有找到情緒反應的真正原因，掌握孩子的心理需求，才能對症下藥。

### 步驟3：引導孩子調整認知，思考解決方案

待孩子情緒緩和下來，引導他調整認知，從另一種角度看待引起他困擾的事情，例如：「玩具被同學不小心弄壞了，你覺得很生氣。但是你打人沒辦法讓玩具恢復原狀。我們一起想想看有沒有更好的方法，好不好？」

**輔導資源**

機 構	電 話	地 址
<b>熱線：</b>		
明愛向晴熱線（家庭危機輔導）	18288	
小耳朵兒童輔導服務	31610000	
關心一線通（兒童及家長輔導）	27778899	
兒童身心發展（家長專線）	28666388	
戒賭熱線	1834633	
明愛男人熱線	26491100	
明愛曉暉計劃－性侵犯綜合輔導服務	26499100	
生命熱線	23820000	
香港撒瑪利亞防止自殺會	23892222	
<b>綜合家庭服務中心：</b>		
社會福利署南沙田綜合家庭服務中心	21586593	沙田上禾輦路一號沙田政府合署 8 樓
社會福利署北沙田綜合家庭服務中心	31682904	沙田禾輦邨厚和樓 405-416 室
明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心	26492977	沙田沙角邨銀鷗樓 A 座地下 101-107 室
社會福利署北馬鞍山綜合家庭服務中心	2691 6499	沙田馬鞍山耀安邨耀欣樓地下
社會福利署南馬鞍山綜合家庭服務中心	3579 8654	沙田馬鞍山恆安邨恆安社區中心 5 樓



家長如欲重溫以往各期的《正言心耕》，可到學校網頁（<http://www.plkcjy.edu.hk>），並選「學生支援」，再在左欄選「家長教育」，便會見到《正言心耕》的選項。

編輯：賴孝本輔導主任  
顧問：高凱聯校長  
胡一鳴副校長