

从教养风格看亲子相处之道

踏入新学年的测验周，不知道各位在职家长是否在忙于为子女准备测验？

前中大医学院精神科学系教授兼系主任黄重光教授于今年7月展开了「你是轻松、快乐、成功的父母吗？」的问卷调查，调查结果显示，以10分为满分，受访者整体自评分数不到5分。黄教授指出「若父母不轻松快乐，他们的情绪状态就会影响孩子。」

另外，调查中99%的受访者以为子女最需要父母给他的是「爱」。但什么是「爱」？父母心目中所想的「爱」又是否与子女期望的一样呢？若双方期望的「爱」有落差的时候，就会让关系陷入僵局。黄教授提醒，亲子关系中除了「爱」，「安全感」也同样重要，父母与子女相处必须先让子女感到安心，他们才会打开心窗，接受父母的爱。这份安全感指的是心理上的安全感，能让子女和父母之间有良好的「情感连结」，从而在亲子关系中双方都感觉融洽及快乐。

父母如何能做到恩威并施呢？

常见的亲子教养风格有四种：恩威并施型(authoritative)、溺爱型(permissive)、权威型(authoritarian)和忽略型(neglectful)。其中的「恩威并施型」正正可以在向子女传达宠爱和关爱的同时，设定合适的管教规则和规范。下表列出四种风格的不同。

	I. 恩威并施型	II. 溺爱型	III. 权威型	VI. 忽略型
描述	订立合适的规则，提供关爱和支持	盡量满足子女提出的要求，甚至討好	要求子女按父母意愿行事，子女若不遵从会受到责骂或者惩罚	不过问子女的需要，也不管教和提供支持
亲子关系中的情感互动	子女既能获得关爱，又能在迷惘和错误中得到指导和提醒	表面上关系亲密，但子女在成长过程中未能得到真正需要的关爱和管教，安全感不足	父母时常表达不满意和不满，子女常常处于担心被责骂和批评的惶恐之中，缺乏安全感	关系疏离，子女感觉被忽略和缺乏安全感
亲子关系中父母的情绪	稳定、平和、愉快为主	着眼于讨好子女的父母并不真正快乐	不快乐，甚至愤怒	冷漠

在现实的亲子互动中，多于一种风格并存的混合型教养风格很常见。父母可以在日常亲子关系中多加观察，留意自己在那些场景中已经能做到恩威并施，在那些场景还需要调整。孩子们的心大多数是开放和善良的。当父母慢慢地调整使用合适的教养风格，子女的安全感和被爱的感觉也随之能被重建和加强，作为父母也自然更快乐和满足。

爱·启航

相处之道贵在沟通，放诸任何关系亦然。根据儿童为本游戏疗法(Child-centered Play Therapy)的方针，家长可采用以下5个沟通重点，定能增进彼此关系，让孩子在充满爱和支持的环境下成长。



以人，而非问题为本。



聚焦现在，而非过去。



重视感受想法，而不止于事情。



着重理解对方，减少长篇解释。



肯定并接受，而不只是改正。

孩子所思所想往往广阔过大人的想像，沟通中尝试以子女为本，你定能有新的发现。

心灵加油站



某天，一个攀石爱好的家庭决定攀登一座陌生峰顶，却遭遇了意外。孩子们的绳索突然被巨大锋利的岩石割至断开，孩子们不幸滑落下去，悬在半空中。父母心惊胆颤，无助地眼睁睁看着孩子们的生命垂危。他们绝望地呼喊，纵使无法提供实际帮助，但他们给予了孩子们最大的鼓励。

然而，在这关键时刻，孩子们却展现出惊人的勇气和冷静，他们努力寻找支撑点，发挥自身力量，努力保持平衡。最终，他们奋力抓住一处凸出的岩缝，成功自救。他们疲惫不堪地爬上峭壁，与父母团聚。

这次意外过后，父母不但没有因噎废食，阻止孩子们的攀爬活动，反而领悟到保护孩子的同时，也应给予支持和鼓励

孩子独立及发展自我解难的能力。这一次的经历让他们更加珍惜彼此的存在，使得他们的家庭更加坚固，鼓励着他们挑战日后的峰峦。



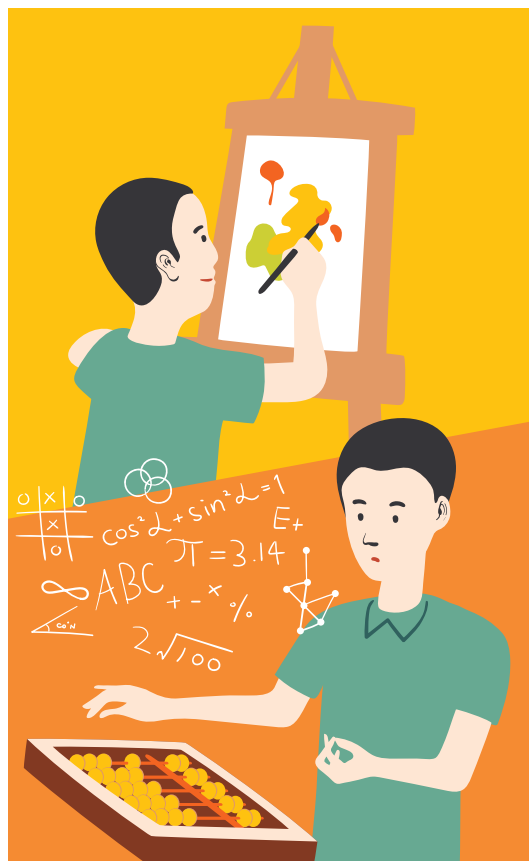
「养儿一百岁，长忧九十九」，相信对于每一对父母来说，栽培小孩绝对不是一件容易的事情。由初期照顾起居饮食，到日后的升学发展，每一个阶段都可说是一步一惊心。过程中还少不免担心小朋友的个人成长及社交发展，对有特殊教育需要小朋友的家长来说更可谓挑战重重。

一般家长都对照顾有特殊教育需要的子女感到无助及困惑，一方面不了解子女的需要，另一方面亦担心子女会否被歧视，甚或遭受欺凌。不过其实即使有特殊教育需要的学生，都与一般学生无异。就像有些人会比较擅长逻辑思维，有些人在创意艺术方面较有优势。而有特殊教育需要的小孩只是刚好在社交及情绪管理方面的能力较为逊色。只要作为照顾者的我们能够了解他们的需要，便可以对症下药，改善他们的不足之处，发展他们的强项，让他们能够继续健康快乐成长。

李先生育有两名被诊断患有自闭症谱系障碍的儿子，在管教上经常遇上儿子情绪失控的状况，因而让李先生感到困扰。李先生提到每当儿子出现情绪波动时，儿子的反应都相当激动，例如：大吵大闹，有时甚或会动手推撞他人。就着这些情况，李先生感到无可适从，于是便向雇员支援服务寻求协助。

在辅导的过程中，李先生明白到一般自闭症谱系障碍儿童的特征，如：较难察觉别人的社交讯息及情绪反应，或欠缺面部表情及眼神接触，或会出现行为重复的表现。透过了解患有自闭症谱系障碍儿童的需要后，李先生明白到如何调整既有的管教模式来配合儿子的需要。李先生开始与太太一同就着可能会触动儿子情绪的事情进行角色扮演，好让儿子了解如何恰当地向别人表达自己的感觉及想法。李先生及李太太表示经过一番练习后，他们发现儿子的行为表现大有改善，亦同时得到学校老师们的赞赏。除此之外，在辅导过程中，李先生亦明白到自己与太太沟通模式对于管教子女都担当着重要的一环，若李先生与太太意见不一致时，会容易让儿子感到疑惑，不知道应跟从父亲还是母亲的指令。所以经过数次辅导后，李先生慢慢地增加与太太的沟通，从而提升他们对儿子管教的一致性。

有特殊教育需要的儿童仿佛被世代标签为「特殊」，但其实只要了解到他们的特质及需要，继而悉心培养他们，他们也能活出健康快乐的生活。





意见大募集

从纸本到电子版，我们的季刊《跃动》(LEAP)一直与时俱进，为读者提供有关雇员支援服务的资讯逾32年，为了更完善LEAP，现诚邀您填写问卷，您的宝贵意见将有助于我们于LEAP提供更适时适切的资讯、将更好的内容带给读者。感谢您宝贵的意见。

问卷网址

<https://forms.office.com/r/3naNTElv5h>

你可以浏览以下网址重温LEAP

https://www.fourdimensions.org/zh_hk/news-insights/leap-newsletter/



公司简介

雇员发展服务/ 富达盟信顾问有限公司简介

香港基督教服务处于1991年成立雇员发展服务，另于2005年设立富达盟信顾问有限公司，致力为各大小公司及机构的雇员提供专业个人咨询及辅导服务、员工发展、培训、管理咨询及突发危机事故压力管理等服务。一直以来，我们致力与企业携手并肩打造正向工作间，促进员工的身心健康；并提升企业的持续发展优势。

地址：香港九龙尖沙咀加连威老道33号7楼

电话：(+852) 2731 6350

网址：<http://www.fourdimensions.org>



Four Dimensions Consulting Limited



编辑小组

翟冬青、张瑜、陈晓蔚、
陈冠升、黄敏明