

從教養風格看親子相處之道

踏入新學年的測驗週，不知道各位在職家長是否在忙於為子女準備測驗？

前中大醫學院精神科學系教授兼系主任黃重光教授於今年7月展開了「你是輕鬆、快樂、成功的父母嗎？」的問卷調查，調查結果顯示，以10分為滿分，受訪者整體自評分數不到5分。黃教授指出「若父母不輕鬆快樂，他們的情緒狀態就會影響孩子。」

另外，調查中99%的受訪者以為子女最需要父母給他的是「愛」。但甚麼是「愛」？父母心目中所想的「愛」又是否與子女期望的一樣呢？若雙方期望的「愛」有落差的時候，就會讓關係陷入僵局。黃教授提醒，親子關係中除了「愛」，「安全感」也同樣重要，父母與子女相處必須先讓子女感到安心，他們才會打開心窗，接受父母的愛。這份安全感指的是心理上的安全感，能讓子女和父母之間有良好的「情感連結」，從而在親子關係中雙方都感覺融洽及快樂。

父母如何能做到恩威並施呢？

常見的親子教養風格有四種：恩威並施型(authoritative)、溺愛型(permissive)、權威型(authoritarian)和忽略型(neglectful)。其中的「恩威並施型」正正可以在向子女傳達寵愛和關愛的同時，設定合適的管教規則和規範。下表列出四種風格的不同。

	I. 恩威並施型	II. 溺愛型	III. 權威型	VI. 忽略型
描述	訂立合適的規則，提供關愛和支持	盡量滿足子女提出的要求，甚至討好	要求子女按父母意願行事，子女若不遵從會受到責罵或者懲罰	不過問子女的需要，也不管教和提供支持
親子關係中的情感互動	子女既能獲得關愛，又能在迷惘和錯誤中得到指導和提醒	表面上關係親密，但子女在成長過程中未能得到真正需要的關愛和管教，安全感不足	父母時常表達不滿意和不滿足，子女常常處於擔心被責罵和批評的惶恐之中，缺乏安全感	關係疏離，子女感覺被忽略和缺乏安全感
親子關係中父母的情緒	穩定、平和、愉快為主	著眼於討好子女的父母並不真正快樂	不快樂，甚至憤怒	冷漠

在現實的親子互動中，多於一種風格並存的混合型教養風格很常見。父母可以在日常親子關係中多加觀察，留意自己在那些場景中已經能做到恩威並施，在那些場景還需要調整。

孩子們的心大多數是開放和善良的。當父母慢慢地調整使用合適的教養風格，子女的安全感和被愛的感覺也隨之能被重建和加強，作為父母也自然更快樂和滿足。



愛 · 啟航

相處之道貴在溝通，放諸任何關係亦然。根據兒童為本遊戲治療法(Child-centered Play Therapy)的方針，家長可採用以下5個溝通重點，定能增進彼此關係，讓孩子在充滿愛和支持的環境下成長。



以人，而非問題為本。



聚焦現在，而非過去。



重視感受想法，而不止於事情。



著重理解對方，減少長篇解釋。



肯定並接受，而不只是改正。

孩子所思所想往往廣闊過大人的想像，溝通中嘗試以子女為本，你定能有新的發現。



心靈加油站



某天，一個攀石愛好的家庭決定攀登一座陌生峰頂，卻遭遇了意外。孩子們的繩索突然被巨大鋒利的岩石割至斷開，孩子們不幸滑落下去，懸在半空中。父母心驚膽顫，無助地眼睜睜看著孩子們的生命垂危。他們絕望地呼喊，縱使無法提供實際幫助，但他們給予了孩子們最大的鼓勵。

然而，在這關鍵時刻，孩子們卻展現出驚人的勇氣和冷靜，他們努力尋找支撐點，發揮自身力量，努力保持平衡。最終，他們奮力抓住一處凸出的岩縫，成功自救。他們疲憊不堪地爬上峭壁，與父母團聚。

這次意外過後，父母不但沒有因噎廢食，阻止孩子們的攀爬活動，反而領悟到保護孩子的同時，也應給予支持和鼓勵

孩子獨立及發展自我解難的能力。這一次的經歷讓他們更加珍惜彼此的存在，使得他們的家庭更加堅固，鼓勵著他們挑戰日後的峰巒。



LEAP檔案室



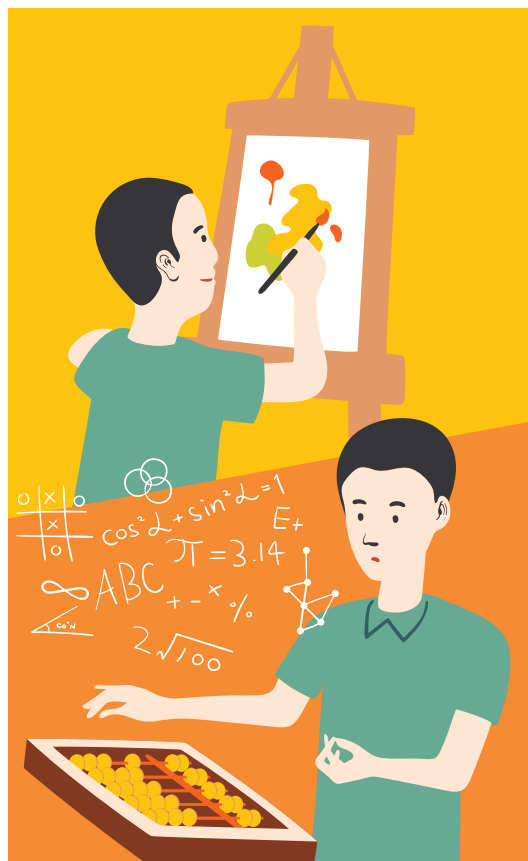
「養兒一百歲，長憂九十九」，相信對於每一對父母來說，栽培小孩絕對不是一件容易的事情。由初期照顧起居飲食，到日後的升學發展，每一個階段都可說是一步一驚心。過程中還少不免擔心小朋友的個人成長及社交發展，對有特殊教育需要小朋友的家長來說更可謂挑戰重重。

一般家長都對照顧有特殊教育需要的子女感到無助及困惑，一方面不了解子女的需要，另一方面亦擔心子女會否被歧視，甚或遭受欺凌。不過其實即使有特殊教育需要的學生，都與一般學生無異。就像有些人會比較擅長邏輯思維，有些人在創意藝術方面較有優勢。而有特殊教育需要的小孩只是剛好在社交及情緒管理方面的能力較為遜色。只要作為照顧者的我們能夠了解他們的需要，便可以對症下藥，改善他們的不足之處，發展他們的強項，讓他們能夠繼續健康快樂成長。

李先生育有兩名被診斷患有自閉症譜系障礙的兒子，在管教上經常遇上兒子情緒失控的狀況，因而讓李先生感到困擾。李先生提到每當兒子出現情緒波動時，兒子的反應都相當激動，例如：大吵大鬧，有時甚或會動手推撞他人。就著這些情況，李先生感到無可適從，於是便向僱員支援服務尋求協助。

在輔導的過程中，李先生明白到一般自閉症譜系障礙兒童的特徵，如：較難察覺別人的社交訊息及情緒反應，或欠缺面部表情及眼神接觸，或會出現行為重複的表現。透過了解患有自閉症譜系障礙兒童的需要後，李先生明白到如何調整既有的管教模式來配合兒子的需要。李先生開始與太太一同就著可能會觸動兒子情緒的事情進行角色扮演，好讓兒子了解如何恰當地向別人表達自己的感覺及想法。李先生及李太太表示經過一番練習後，他們發現兒子的行為表現大有改善，亦同時得到學校老師們的讚賞。除此之外，在輔導過程中，李先生亦明白到自己與太太溝通模式對於管教子女都擔當著重要的一環，若李先生與太太意見不一致時，會容易讓兒子感到疑惑，不知道應跟從父親還是母親的指令。所以經過數次輔導後，李先生慢慢地增加與太太的溝通，從而提升他們對兒子管教的一致性。

有特殊教育需要的兒童仿佛被世代標籤為「特殊」，但其實只要了解到他們的特質及需要，繼而悉心培養他們，他們也能活出健康快樂的生活。





意見大募集

從紙本到電子版，我們的季刊《躍動》(LEAP)一直與時並進，為讀者提供有關僱員支援服務的資訊逾32年，為了更完善LEAP，現誠邀您填寫問卷，您的寶貴意見將有助我們於LEAP提供更適時適切的資訊、將更好的內容帶給讀者。謝謝您寶貴的意見。

問卷網址

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

你可以瀏覽以下網址重溫LEAP

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



公司簡介

僱員發展服務/ 富達盟信顧問有限公司簡介

香港基督教服務處於1991年成立僱員發展服務，另於2005年設立富達盟信顧問有限公司，致力為各大小公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。一直以來，我們致力與企業攜手並肩打造正向工作間，促進員工的身心健康；並提升企業的持續發展優勢。

地址：香港九龍尖沙咀加連威老道33號7樓

電話：(+852) 2731 6350

網址：<http://www.fourdimensions.org>



Four Dimensions Consulting Limited |

編輯小組

翟冬青、張瑜、陳曉蔚、
陳冠昇、黃敏明