

## 如何與孩子建立良好的親子關係

作者：臨床心理師 鄢若然

校閱：復健科醫師 鍾佳英

親子關係是教養當中重要的一環。當親子關係緊張，家長教養孩子時將容易有重重的阻礙。相反的，當親子關係和諧，孩子將更能注意聽家長的教導，理解並認同，而非因害怕處罰而順從。

如何跟孩子建立良好的關係，有以下技巧：

- 1. 與孩子共渡特殊時光：**讓孩子知道你喜歡跟他相處。可以與孩子一起做一些有趣的事，但記得不要讓事情變得無趣。家長在與孩子遊戲的過程當中，經常在意「結果」，意即做得怎麼樣，如：畫得多漂亮、作品要怎麼做才好，而非遊戲的「過程」。可以在不破壞東西或傷害人的前提下讓孩子玩得開心及適當的社交表現等。正向、有趣的互動可以逐漸建立良好的親子關係。
- 2. 重視孩子的感受：**當孩子犯錯時，首先家長要試圖穩住自己的情緒，在釐清事情經過前「別先說教」，先站在孩子角度思考與同理，換位思考、設想孩子感受，當孩子有被理解的感覺，就能產生情感的聯結。
- 3. 理解孩子行為的動機：**對於孩子的任何行為（包括錯誤的行為）保持好奇，別急於問問題，也別急著強加後果。首先家長要學會傾聽，有效傾聽即需先保持沉默，再好奇地詢問孩子的想法，之後專注在孩子想出的解決方案，並一起找出最適合的方法。可以透過啟發式的提問來了解孩子，注意詢問態度需保持「好奇」而非質問，提問如：「發生什麼事？」、「你覺得（心情）怎麼樣？」、「你為什麼這麼做」、「你想怎麼辦呢？」等。
- 4. 多以鼓勵取代責罰：**鼓勵是為了協助孩子培養勇氣，讓孩子覺得自己有能力、能獲得快樂，重要的是「接受自己會犯錯並從錯誤中學習」。鼓勵「非評論」孩子做的每件事情。我們常在孩子做得好時鼓勵他（你做得很棒！），但有時孩子最需要鼓勵的時刻是他正在嘗試，甚至中途失敗的過程，此時鼓勵是讓孩子知道努力解決問題是很棒的事。

維持良好的親子關係實屬不易，且孩子隨著年齡增長，其在生活上遇到的挑戰亦有不同，相對的，家長在教養孩子的過程中，也會遇到不同的難題。相關技巧實例，建議可以參考「跟阿德勒學正向教養：從49個練習開始，用鼓勵提升孩子的歸屬感與自我價值」一書。