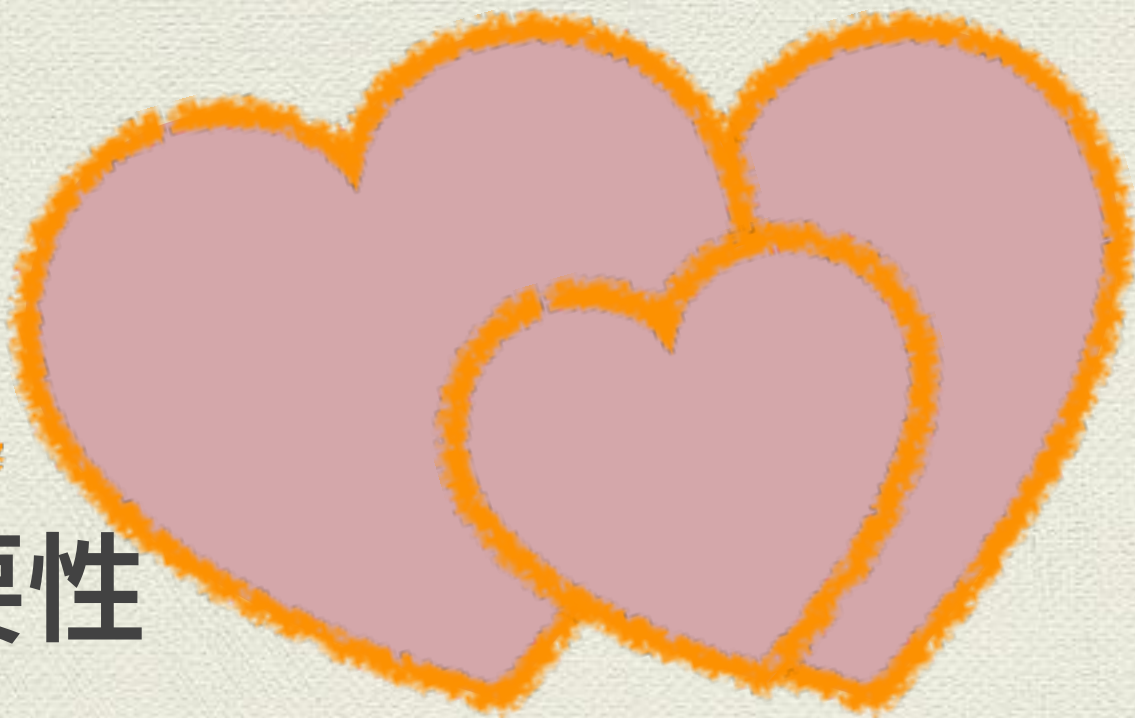


親子關係有愛無礙

談陪伴在親子關係的重要性



諮商心理師 黃照馨



圖片來源：<https://scx1.b-cdn.net/csz/news/800/2020/parentingina.jpg>, <https://www.psychology.org.au/for-the-public/Psychology-topics/Parenting>,<https://www.asiaone.com/lifestyle/6-types-parenting-styles-and-how-they-affect-kids>

人與生俱來就有與人情感連結的需求



如何與重要他人建立良好的關係？

- 人在身邊，注意力也在對方身上
- 在乎對方，關心關注對方

- 試著去觀察和感受對方當下的情緒和想法，並且表達出來讓對方知道你懂他

陪伴 + 理解



為什麼孩子需要父母陪伴？

- 孩子與父母天生的連結，成長發展必備的基本情感需求
- 讓孩子建立歸屬感
- 安全感的產生
- 自我價值感、自信的建立



為什麼孩子需要父母陪伴？

- 陪伴是建立良好親子關係的根本。
- 陪伴讓孩子更好教養。
- 陪伴讓你養出有人味的孩子。
- 陪伴讓你未來可以少一點煩惱！！

未被滿足的情感連結，在青春前期或青春前期就會尋求親密關係來滿足。



**我每天都跟小孩在一起，都
有陪他啊！**

什麼是對孩子的陪伴？

- 當你在陪伴孩子時，最重要的是孩子，放下手邊的事情（還有你的3C產品）
- 人在心也在
- 專心和他說話或陪他做一件事情（盡量不要是滑手機玩手遊），做的事情以孩子的意願為主。
- 這時候你最注意的是孩子，包含他的感覺（喜怒哀樂）、想法、喜好、意圖。



什麼是對孩子的陪伴？

- 真誠地欣賞你的孩子，不任意評價或干預或教他。
- 專心聽孩子所想說的，不要太快打斷或給建議。
- 聽完孩子所想說的之後真誠地回應他，可以分享一些你的想法。
- 這時候可以是陪著孩子玩、寫功課、畫圖、摺紙、說故事、聊天、吃東西、騎腳踏車、打球....
- 去享受這個和孩子互動的過程，不要把他當成任務。
- 陪伴的品質比時間長短重要

可以試著這樣陪伴孩子...

- 找一個你和孩子都可以的時間，即使只有20分鐘也行，盡量讓你自己不被其他事情干擾。
- 可以的話讓孩子決定這段時間他想做的是什麼，避免只滑手機這種沒有互動的活動。或者你與孩子討論他想和你一起做的事。
- 專注在孩子的感覺、想法。試著去觀察和體會孩子當下的心情和想法，並試著把你感覺到的說出來。
- 過程中不要急著評論孩子的能力或過度介入，讓孩子可以自己決定或自己發揮。
- 避免負向的話語



改變一下與孩子的說話方式...

- 少一點負面的或威嚇的言語，像是「你怎麼這麼笨」、「連這個都不會做」、「怎麼跟豬一樣吃」、「再不乖就把你丟掉」、「你就跟X X X一樣啦」、「早知道不要把你生出來」...
- 多一點接納、鼓勵、肯定、讚美

父母對孩子的話語有很大的影響力，父母對孩子說出的是適當的好話，孩子會認為自己是有價值的、被重視的。父母對孩子說出負向的批評、嘲諷嘲笑、辱罵、威脅，孩子就會覺得自己是不好的。



改變一下與孩子的說話方式...

- 當你希望孩子做好某些事情時，可能會習慣性地說「不寫功課就沒手機玩」、「再哭就不管你了」、「不吃飯就沒糖果吃」，但孩子可能會因此既生氣或害怕，而不想配合或無法配合。
- ➡ 你可以這樣說：「寫完功課就可以玩手機喔」、「安靜了媽媽就抱抱你」、「吃完飯就可以吃糖果喔」
- 用正向話語取代威嚇式的言語
- 威嚇式的話語容易讓孩子大腦當機



改變一下與孩子的說話方式...

- 當孩子在哭鬧的時候，不要用兇的方式跟他講理，因為他聽不進去，這時候他的大腦被綁架了。等他情緒緩和下來後，再說理。

➡ 你可以這樣做：溫和但堅定地說「我知道你很怕媽媽罵你」、「我知道你現在不想要回家，所以很難過」、「我知道你好想要買這個，但媽媽不讓你買你好傷心」



改變一下與孩子的說話方式...

- 我們習慣告訴孩子「不要做什麼」。用威嚇的方式讓孩子害怕，而不敢做，但孩子反而不見得能理解「為什麼不能做」的原因。
- 孩子犯錯是正常的。
- 當孩子不是故意沒做好時，我們需要更多地告訴孩子「可以怎麼做」，孩子需要大人的教導。
- 一昧的責罵會影響孩子的挫折容忍度和自信，帶著孩子一同面對所犯的錯反而可以幫助孩子學習可以如何做，在挫折中繼續學習。

一個常見的經驗...

孩子拿出冰箱裡面用玻璃罐裝著的飲料、零食，一時沒拿好打破了罐子...

每天忙著工作，哪有體力這樣顧小孩？

他要什麼我就買給他什麼，這樣不夠嗎？

我那麼努力工作，他應該就知道我很愛他啊！

對孩子太好，以後會不會管不動他啊？？

- 在重要關係中，最能表達愛的方式就是好好陪伴，這也是孩子成長過程中最需要的，父母的陪伴是孩子安全感的來源。物質的給予及溺愛不能取代與人連結的溫度。
- 陪伴孩子不代表對孩子予取予求。
- 權威式的教育較難讓孩子真正體會規範的用意。
- 父母能陪伴孩子的時間是有限的。陪伴的目的在建立關係，讓親子間在良好的關係下更能溝通，達到教養、教育的目的。

我小時候父母也沒這樣對我們，
我們還不是長大了？？

- 回想一下自己過去的成長經驗.....
- 時代、社會環境不一樣，現今世代複雜度大增，孩子所接收到的刺激和訊息也大增，危機也增加許多。有良好的親子關係也讓孩子有即時的保護網。
- 現在花時間陪伴孩子是一種投資，讓你未來可以少一點煩惱！！



- ◆ <https://www.youtube.com/watch?v=aISXCw0Pi94>

- ◆ 躲貓貓可以改變世界！

關於3C產品(電腦、平板、手機...
等)這件事...

你家也有放不下手機的孩子嗎？

你都怎麼處理？

- 先想一下你自己對3C產品的看法和依賴程度.....



如何規範孩子的3C使用？

- 如果你能有意識地節制使用3C產品，孩子才有可能可以遵守規範



3C產品對孩子的影響

- 影響視力
- 影響睡眠
- 大腦習慣於高強度的刺激（聲音、畫面），對其他非強烈刺激的活動（閱讀、上課、一般遊戲）失去興趣。
- 降低專注力及學習興趣。



3C產品對孩子的影響

- 降低與人互動的機會，影響人際互動能力
- 使親子關係疏離
- 影響大腦發展、情緒反應發展
- 降低創造力
- 影響孩子價值觀念
- 網路風險



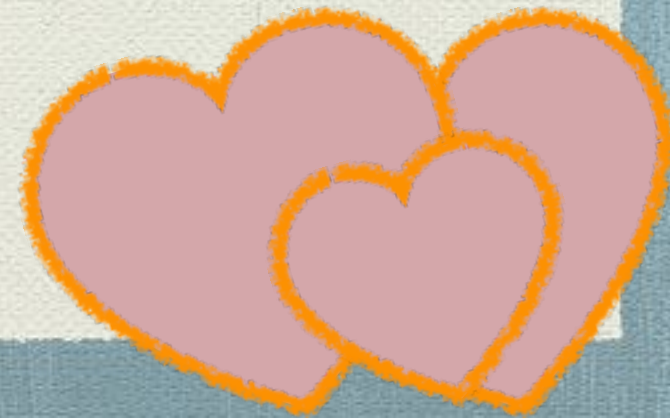
孩子使用3C的基本原則

- 明確地訂出可以使用手機的時間及可以用多久
- 使用地點要在大人可以看得到、聽得到的地方
- 與孩子討論使用手機網路可能的危險
- 明確地告訴孩子可以使用手機做什麼、不能做什麼（性、暴力、不當交友、購物）
- 規範設立後，要確實實行，不要因孩子一時的盧而妥協。



孩子使用3C的基本原則

- 試著了解孩子使用手機時的內容，例如他喜歡的遊戲、他喜歡看的網站
- 這時候親子關係如何就很重要了.....



什麼時候可以給孩子他自己的手機？

- 在給孩子屬於他自己的手機或其他3C產品前，先和他討論使用規範（什麼時候可以用、什麼時候不可以用、可以用來做什麼、不可以用來做什麼）
- 當孩子可以遵守使用規範時，才是有自己手機的較好時機。
- 讓孩子明白擁有手機也是一種責任，他有責任要善用這個工具，並遵守規則。



手機使用規則（參考）

- 1.家人相聚時，不要用手機玩遊戲、打字、上社群軟體
- 2.不要邊走邊用手機
- 3.用餐時不要使用手機
- 4.在手機上做過的事情要對父母誠實以告，信任一旦失去了很難挽回
- 5.把自己該做的事情（含家務）輸入手機的提醒事項，事情尚未完成前，不用手機（聽音樂除外）
- 6.不用手機做霸凌、嘲笑、粗魯的事情
- 7.沒經過他人同意不隨便上傳他人照片
- 8.如果有些內容不適合讓父母看到，那就不要放在網路上了
- 9.我只能使用臉書和Instagram社群軟體，如果我要使用更多服務，那我得在現有的這些社群軟體上好好的表現適當的行為（可以參考上面的規定）
- 10.我會好好管控我自己的資料使用量還有電話帳單
- 11.我會做家事來抵用我1/2的電話帳單，如果我的電話帳單花費過多，我會多做家事補回來
- 12.晚上9點過後，我的手機會交給父母保管。我也知道當父母有必要檢查我的手機時，我就該交出來

提醒...

- 父母是孩子最重要、最在意的人，最有影響力
- 陪伴孩子是值得的投資，每天花一點時間專心陪伴孩子，15分鐘、20分鐘都好
- 每天至少抱抱孩子一次
- 每天對孩子至少說一句好話
- 多留心孩子3C產品的使用



