

每天十分鐘「完全的關注」 家長，你可以嗎？

〔心理學家文章系列五〕

上星期，管教技巧訓練小組的家長向我分享過去一星期實行「親子時間」的體驗：

「最近我和謙謙發明了一個新遊戲，叫做『搓麵粉』。玩法是用被子捲着謙謙的身體，然後把他當成麵粉般來回揉搓。謙謙很喜歡這個遊戲。現在每天早上，我們都會玩一會兒『搓麵粉』，然後謙謙便會乖乖地換校服，不用再三催四請了。」

「自從我嘗試多些稱讚良仔，睡前又跟他說說故事、談談天，良仔對我的態度改善了，和我對着幹的情況也減少了。我自己也開心和輕鬆了很多。」

聽到小朋友的行為問題藉着增進親子關係而得以改善，實在令人鼓舞。這也證明了小組在開始的時候，不斷強調要培養良好的親子關係是正確的。

作為東華三院的駐校臨床心理學家，我除了關注學生在校內的學習和情緒需要外，很多時也會運用心理學的專業知識，幫助家長提升管教技巧。

我發覺，家長時常熱衷於鑽研管教技巧，卻忽略了管教子女更基本的要素，就是建立良好的親子關係。其實良好的親子關係，是家長管教子女的本錢。如果關係不好，任憑家長的技巧再好、理論再扎實，管教子女都只會是一份吃力不討好的苦差。



香港人生活忙碌，難免會忽略和子女共處的時間。有時即使和子女在一起，也可能欠缺互動，或分心做其他事情而沒有給予小朋友「完全的關注」。家長可能會一邊看電視，一邊聽孩子說在學校裡發生的事；又或一邊忙着家務，一邊和孩子說話。其實「親子關係」並不是和子女在一起就能建立起來的，也要視乎共處的素質以及需要家長給予子女「完全的關注」。

所以，每次和家長討論管教孩子的時候，我都會提議家長每天劃定一個固定時間，作為只屬於你和孩子的「親子時間」。這個時間不用太長，每天十至十五分鐘便可。在「親子時間」裏，家長可以和孩子玩一些簡單的遊戲、聽聽孩子的心聲、說說故事，給予小朋友「完全的關注」，一起度過輕鬆愉快的時光。假以時日，家長和孩子之間便會儲起一些快樂的回憶，建立了良好的關係，家長在管教方面也會事半功倍。

記着，家長的關注和愛是孩子身心健康成長的重要元素。改善了親子關係，管教的問題自然水到渠成。

東華三院臨床心理學家
李穎芝姑娘

歡迎讀者就文章內容向東華三院提供意見
或查詢 (enquiry@tungwah.org.hk)

《交心集》逢周三於教育版刊登

