

# 如何建立良好的親子關係

資料來源：網路資訊  
親職教育實務 郭靜晃著

# 父母角色的學習



保護者

(學步期)

照顧者

(嬰兒期)

教育者

(學前期)

(幼兒期)

學習做  
父母的  
必要性

# 理想的父母角色

好  
父  
親  
的  
標  
準

## 傳統的概念

為子女訂定目標  
替子女做事給子女東西  
知道什麼對子女是好的  
期望子女服從  
堅強永遠是對的  
有責任感  
(重視權力與支配)



## 發展的概念

重視子女的自主行為  
試著了解子女和自己  
承認自己和子女的個別性  
提高子女成熟的行為  
樂意為父  
(著重子女的自制及自立，也把自己當作發展中的個體)

# 好母親的標準

## 傳統的概念

會做家事（煮飯、洗衣、清掃等）

滿足子女的生理需求（吃、喝、穿等）

訓練子女日常生活習慣

德行的教導

管教子女

（著重家庭的付出）

## 發展的概念



訓練子女獨立自主

滿足子女的情緒需求

鼓勵子女的社會發展

促進子女的智力發展

提供豐富的環境

照顧個別的發展需要

以了解的態度來管教子女

（強調角色的彈性、鼓勵個人在角色中的發展）

## ◎親子關係的衝突

◆親子關係的緊張、冷漠、衝突，甚至爭吵，主要是因不良的親子關係及不適當的溝通所導致。

◆造成孩子和父母之間的緊張關係常常是因溝通不良所致。



- ◆ 良好的溝通技巧可達到心聲愛意傳親情的功效，不好的溝通則易導致親子關係的疏遠。
- ◆ 溝通技巧是可以經由學習而獲得的，透過良好的雙向溝通，能讓父母有效的明白自己的心意，達成建設性的效果。



一・親子間衝突的原因：

(一) 親子間較容易因觀念及作法的差異起衝突。

(二) 兩代之間若站在各自立場，堅持己見，

常使親子關係陷入僵局。



---

(三) 管教子女方法，未能隨孩子成長做適度的調整。

一般而言，幼兒期是親子衝突紛爭最少的一個階段，隨著年齡的增長，親子衝突逐漸增多。



- 
- ◎兒童期、小學階段
  - ◎青春期的、國中階段



---

## 二· 如何處理親子衝突

### 1、傾聽

- ◆ 傾聽是幫助你了解自己和父母的有效態度。
- ◆ 好的傾聽必須主動積極。

- ◆ 傾聽是一種關懷、了解和接納。
- ◆ 有些孩子沒有辦法和父母溝通，是由於缺乏有效率、有技巧聽的能力。
- ◆ 建議留給孩子一些時間，聽聽父母的成長經驗，無形中也拉近了親子之間的距離；
- ◆ 同時，從了解父母的感覺和想法中，孩子可以看到父母的智慧與成長經驗。

## 2.表達良好且確實的溝通—適當的稱讚

- ◆好的溝通，是指尊重他人的價值。
- ◆適當的稱讚、積極而和諧的溝通往往能打破緊張的氣氛，達成行為的目的，

### 3、溝通時要清楚、具體

- ◆ 溝通時如果帶著曖昧、模糊的語氣、詞句，容易引起不必要的誤會；
- ◆ 反之，傳達訊息時若能清楚而具體，比較不會產生衝突。

## 4、坦誠表達自己的感動

- ◆鼓勵孩子坦誠面對自己的感受，與父母開誠佈公。
- ◆若是為了怕煩擾父母而逃避不談，而父母也不想提問，日子一久傷害反而可能更大。

## 5、同理心

- ◆能夠站在別人的立場上，用別人的眼來看，用別人的耳來聽，用別人的心來體會。
- ◆同理心包含委婉、體貼和尊重。

## 6、適當的流露幽默感

- ◆適當的幽默能使討論不致流於爭吵，消除親子之間的緊張和壓力。
- ◆肢體的幽默也是破除「冷凍」的溝通訊息。
- ◆如果不善於言辭及肢體表達，可以透過書信的傳達。



## 7. 雙贏策略與方法：

基本上「沒有輸贏」的方法有六個步驟：

◎步驟一：找出問題。

◎步驟二：思考解決辦法。

◎步驟三：評估並討論解決辦法之可行性。



---

◎步驟四：選擇一個解決的辦法。

◎步驟五：決定行動的計劃。

◎步驟六：執行，而且事後檢討。



## ★良好親子關係之要素

### 一、尊重：

不論小孩年齡的大小，父母都應以獨立個體的態度對待。

二、信任：父母要相信孩子有處理問題及分析判斷的能力。

### 三、關心但不干涉：

孩子隨年齡的增長，對父母的依賴會逐年遞減，有時為了彌補那種「失落感」和「被需要」的感覺，父母會付出更多的呵護與關心。

但也容易造成孩子有被干涉、被束縛的感覺，若雙方的互動是彼此關心不干涉對方，讓彼此都有自己的自由空間。



---

#### 四、享彼此之間的感受：

分享彼此的感受是維繫親子關係的要件。

若能經由相互坦誠的分享感受，不但能夠化解不必要的誤解，更能促進彼此間的關係與默契。

---

五、培養孩子的價值觀念：  
公平是孩子很重視的一種感受。

最好的方法莫過於以身作則。

# 如何做好親子溝通

## 一、同理心

以對方的感受來衡量或了解對方的感受。

## 二· 唯有全然被接受才能覺得他被重視



### 三· 避免負面、尖銳的用辭

如父母罵孩子說：像豬、像呆子、不孝子、女、笨蛋等。

一些心理學家發現我們用「字」影響自己和別人的情緒很大，久而久之，會有「比馬龍效應也就是自我應驗」。不笨也會變笨。孝順的孩子也會變成不孝子。



#### 四、管教要有原則

1. 一定要有合理的規範，談到合理規範必須做到以下幾點：

①父母雙方有一致的要求原則。

②兩代之間的管教要一致。



## 2. 多鼓勵，少獎勵：

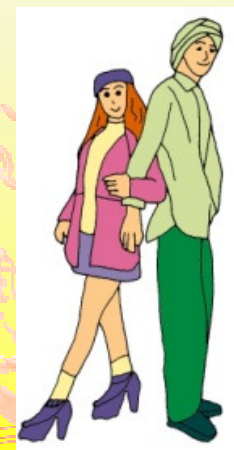
鼓勵是不牽強、不比較，我們重視的是努力的過程，而不僅僅是成果的表現。



## 五、尊重孩子是個獨立的人格

鼓勵孩子說出內心的感受，是保持親子關係最好方式。

讓孩子親自體驗生活的考驗，適度的磨練，避免過度的保護和教導，讓子女建立自律的生活並為自己的行為負責。



## 六、溝通是雙向、互動的

### 1. 在父母方面：

◎應體會到威權、唯命是聽的教養方式已不合乎現代社會。

◎親子溝通重質不重量。



## 2. 在子女方面：

◎若與父母意見、看法起衝突時，能放下抗拒的心理去思考父母的勸誡是否合理，而不是一昧的排斥，莽撞行事，如此親子關係良性互動的溝通應非難事。



## 結語

◆湯麥士·哥頓博士在「父母效能訓練」一書提出了化解衝突的「共同參與以解決問題」的方式：

◎父母要學會「積極聆聽」以及忠實的傳達自己感受的技巧。

◎當親子間發生衝突時，心平氣和的與孩子一起討論，以找出一個能為雙方共同接受的解決辦法。

