

# 教養基礎 由連結開始

這是一個知識和資訊垂手可得的年代，爸媽們對教養孩子有疑問的時候，可以輕易在各平台尋找答案，專業人士的建議也俯拾皆是。然而，哪怕是絕妙的教養方法，還是**需要在一個穩健的基礎上才能發揮得好**。教養孩子的基礎就是彼此的關係。所謂關係，就是大家之間的連結。究竟父母要怎樣與孩子連結，才能打好穩固的親子關係？以下的分享會給你一些答案。



## 細意了解孩子

作為父母，你會怎樣描述你和孩子的關係呢？你是怎樣與孩子連結的呢？隨著年日過去，你還有興趣去了解孩子嗎？別忘記，孩子一天一天長大，經歷了大大小小的轉變，你有興趣去知道，甚至去陪伴孩子經歷這些轉變嗎？

倘若你有興趣去鞏固這個基礎的話，不妨找一些時間，哪怕是三分鐘，**好好地把孩子看一下**，看看孩子的臉、五官、四肢，姿勢和動作；**好好地聽一聽孩子的聲音**，不單是說話的內容，也留意說話的聲線語調；**好好地把孩子嗅一嗅**，無論是活動之後的汗味，或是洗澡之後的清新味道；**好好地與孩子拖一拖手**，感受一下小手的柔軟和握力，又或者給孩子一個擁抱，感覺一下孩子今天的份量。暫且放下發號施令的角色，暫緩確認完成事務的責任，**好好地認識此時此刻的孩子**。

在教養的關係裏，**了解是少不了的**。當孩子慢慢發展，多了一些情緒，多了一些表達，爸媽是否還會樂於參與孩子的經歷呢？爸媽能否從留意孩子的表現再進一步，了解孩子的眼淚、歡笑、失望、鬍怒等等？在教導之餘，甚或在教導之先，**嘗試共享孩子的感受，這不正是連結嗎？**

### 孩子多分享

誠然，連結是雙向的，所以爸媽也可以向孩子分享你的經歷。



當然，爸媽需要因應孩子的認知發展能力，作出篩選，免得把分享變成負擔。**適當的分享，不但能夠鞏固彼此的連結，還可以把孩子引領到現實世界**。有一位媽媽在午餐時，跟孩子通電話，沒有追問功課做完了沒有，而是**讓孩子看一看她吃的三文治**。短短的一個分享，孩子與媽媽多一份連結，也對世界多了一些認識。

鞏固關係，作連結是要用時間、心思和透過實際相處進行的。所謂**重質不重量**，說到底，還是要有一定的量。每一刻時間的運用，都是一個優先次序的題目，是爸媽的一個選擇，也是給孩子的一個榜樣。

孩子與爸媽的關係穩固，可以給他們提供一個安穩的基地，去認識自己，去探索複雜的世界和殊不簡單的成長道路。爸媽們，值得在基礎上努力啊！

資料來源：

香港心理學會註冊臨床心理學家 陳潔冰

[https://www.hkedcity.net/parent/development/page\\_62de012b316e83b37b3c9869](https://www.hkedcity.net/parent/development/page_62de012b316e83b37b3c9869)

2022年8月02日

