

## 家長 PARENT 親子錦囊

### P 代表 Patience (耐心包容)

良好的親子關係是需要時間去建立的，耐心和包容就是不二法門。父母不但要耐心去聆聽孩子的說話，也要對他們的缺點予以接納和包容，但不是縱容子女。

很多時候，父母都愛打斷孩子的說話，「耐心聆聽」可以讓孩子覺得受到尊重，而自己也可以更了解孩子。

苛責和體罰做錯事的孩子，只會使彼此關係緊張。父母應包容他們的錯處，耐心向他們解釋，好讓其能夠從錯誤中學習。

### A 代表 Awareness (觀言察色)

父母應用心聆聽子女的感受和需要，「聽到」和「聽明白」是兩回事。

多留意他們的生活細節和行為，父母便可以掌握更多孩子的性格和氣質，這是關心的表現。透過觀察孩子的言行去了解他們，不但可以為教養子女作好準備，更可以及早發掘他們的能力和長處，予以培育。

### R 代表 Responsibility (承擔責任)

父母要為年幼的子女訂立規則，如餐桌及公眾場所的禮儀；年長的則可以和他們一起討論和制定協議，如上網時間，要他們學習尊重和承擔責任/承諾。父母在討論的過程中宜尊重孩子的意見，獎罰要合理，並要以身作則，不宜對孩子太嚴厲，對自己則太寬鬆。

規則和協議一旦訂立了就要嚴格執行，模稜兩可的做法只會使孩子感到混亂。

### E 代表 Encouragement (讚賞鼓勵)

父母的讚賞和鼓勵是孩子進步的動力，多欣賞他們所作出的嘗試和努力，孩子做得好時可以給予讚賞，遇到挫敗時少對他們挑剔，並要給予鼓勵。

父母不宜將注意力只集中在孩子的學業成績上，他們擁有良好的品德也同樣重要，當孩子樂意做家务或幫助別人時，請不要吝嗇對他們的讚賞和鼓勵。孩子的能力和長處得到肯定，對提升他們的自信心有很大的幫助。

### N 代表 Say No to “No” (理性說「不」)

父母太多的「不」，不但會打擊孩子的自信心，還會減低他們的主動性，更會令到他們不願和自己交談，影響親子關係。

如果能多用正面的說話，肯定孩子的能力和長處或給予他們改善的建議，他們聽起來舒服，也更容易接受父母的意見。但是父母在應當說「不」時就要堅持，並要讓孩子明白箇中原因。例如當孩子沾染上不良習慣時就要加以糾正，父母要以說「不」來表示自己的立場。

### T 代表 Time (騰出時間)

親子溝通和教養子女都需要父母騰出時間去進行，不能假手於人。若父母每天都能安排一段時間，例如 15 分鐘，與子女溝通和相處，當彼此的關係和信任日益鞏固時，教養的工作也會輕省起來。

要留意的是：「質」比「量」更加重要，以開放、尊重的態度進行親子溝通，用愛的言語和行動向孩子表達自己對他們的關心，孩子必能體會父母的心意。

資料來源：教育局德育、公民及國民教育組

**教養並重，不能只養不教！**