

反思型父母與子女更同聲同氣

現今社會的激烈競爭環境，往往令父母急欲尋找一套完美教養方式，讓子女得以贏在起跑線。然而教養方式並無絕對標準，培養正向的親子關係、與子女建立信任，才是最關鍵的基礎。專家提出透過成為「反思型父母」，從孩子立場理解他們，有助拉近彼此距離。



以關係為基礎的教養方式

反思型教養是由英國精神分析學家 Peter Fonagy 及其團隊提出的教育理論，是一種以關係為基礎的教養方式。每段親子關係都包含父母視角、孩子視角以及兩者之間互動產生的影響。反思型父母懂得同時理解自身以及孩子的立場與心理狀態，設身處地去彈性調整親子互動的方式。



實踐反思型教養的要點

要實踐反思型教養，必先要理解三個要點：一、父母和孩子都擁有各自獨立的想法和觀點；二、所有行為都與內心想法有關，背後皆存在意義；三、誤解和衝突都是正常而且常見的。

認識大腦發展階段，有助我們瞭解父母與孩子思維模式不同的部分原因。過往我們普遍認為孩童的情感認知發展至七歲左右已完全定型，然而有新研究發現這方面的發展其實一直延伸至早期成年階段。英國臨床兒童和青少年心理諮詢師 Sheila Redfern 博士表示，青春期大腦內的「獎賞系統」、「社會認知系統」以及「壓力處理系統」正在進行重組，這會導致青少年的思維、行為以及在應對他人的模式上顯得缺乏邏輯、反應過激甚至帶有破壞性。她亦指出成年人使用大腦主導理性思維的前額葉來思考，青少年則運用主導感性的杏仁核處理接收的資訊，因此後者更容易有情緒化的表現，也較難聆聽他人的聲音。

由於大腦的變化，青少年時期的子女更易陷入情緒當中。與子女進行溝通前，父母應先要確認自己處於情緒平靜的狀態，這樣能讓子女覺得父母是個穩定和可理性交談的對象。對話過程中，父母應嘗試理解子女行為背後的需求和情感，並以耐心和同理心去回應孩子。良好的親子關係建基於一個開放和互相尊重的溝通環境，讓孩子感到安全和被理解。請謹記父母的角色是提供支持和引導，並努力建立情感連結和信任，而非只是單方面給予指令和控制。當孩子面臨情緒或生活上的困擾，而作出叛逆行為時，與其直斥其非，不如平心靜氣引導子女思考該等行為會帶來的潛在後果。



反思型教養的好處與須注意要點

反思型教養的優勢在於透過良好溝通促進親子關係，並有效激發孩子的自我成長和發展，建立更好的情緒處理和解決問題的能力。然而，家長在實踐的過程中或會遇到不少挑戰，重點是先要懂得調節自己的情緒，在壓力下保持冷靜和理智；同時也需要學習接受孩子的不同觀點和意見，並尋求解決衝突的辦法。專家亦提醒不可忽略建立父母權威的重要性，設下適當的底線，才能提供有效的指導框架，讓子女在成長的過程中有規可循，有助維持親子間的安全感和信任。

參考資料：

- 一、二零二四年《科技日報》Taylor & Francis Group「培養有彈性的青少年：反思性教養的重要作用」
- 二、二零二二年《今日心理學》Matt Albert「反思性教養如何幫助管理壓力情境」。

錄自：黃巴士親子天地

<https://www.yellowbus.com.hk/?p=58805> 2024年5月22日