



如何建立良好的親子關係

很多人常會問，為什麼有些家庭在孩子十幾二十歲時仍能保持親密關係，甚至與父母分享心事和近況？尤其與青春期的孩子相處，更令家長感到困擾。事實上，良好的溝通並非一蹴而就，而是源於從小開始培養的親子關係。本文將探討如何建立良好的親子關係，並提供實用小貼士，協助家長在孩子成長的過程中保持親密連結。

投放有質素的時間

良好的親子關係以互信、尊重與溝通為基礎。家長需要理解並認識到，孩子是一個獨立個體，有自己的感受、想法和需求。建立良好的親子關係需要家長用心傾聽孩子，在生活中給予足夠的支持和理解。家長應該在孩子年幼時，多花時間陪伴他們，以增進彼此的感情，當中需要做到以下幾點：

用心傾聽：

當孩子說話時，家長要認真聆聽，給予回應，讓孩子感受到被重視和被理解。筆者的女兒小時候有寫日記的習慣，但兩歲的她只會畫簡單的圖形以表示學校的活動，有大半年的時間，她每天都是畫一個圓形，裡面有些小點點，我們每天便專心聆聽她描述不同的校園生活，久而久之她很樂意與我們分享生活的點點滴滴。

表達愛意：

多用擁抱、親吻和言語來表達對孩子的愛，讓孩子感受到溫暖和安全感。有些家長因為傳統的框框，很少會與孩子表達愛及親暱，尤其是對男孩子，我們總會怕他們太倚賴。適當愛的表示對孩子是十分重要的，畢竟愛永遠不會嫌少的。筆者在家中一直會對孩子表達愛，今年小兒也十五歲了，他仍會對父母表達愛與關懷。

共同活動：

多安排一些家庭活動，如郊遊、做飯、遊戲等，讓孩子在活動中感受到家庭的美好。孩子還小的時候，筆者喜歡帶他們到博物館遊玩，當孩子漸漸長大，這些都成為與他們的美好回



憶，現在他們長大了，也是各大博物館的常客，常會回來與我們分享所見所聞。

保持良好關係小貼士

以下是一些實用小貼士，幫助家長在日常生活中建立和保持良好的親子關係：

- 用心聆聽和表達愛意，讓孩子感受到被愛和被尊重，增強親子間的情感聯繫。
- 通過共同活動和幽默感，讓孩子學會如何表達情感和處理情緒，有助於情感發展。
- 尊重孩子的獨立性和開放溝通，使孩子感受到信任和支持，提升自信心。
- 定期家庭會議，可促進家庭成員間的合作和理解，增進家庭和諧。
- 通過做家務和家庭活動，讓孩子學會承擔應有的責任和合作的重要性。

總結：

建立良好的親子關係需要以互信、尊重和溝通為基礎。家長應該理解孩子獨立的個體性，用心傾聽他們的感受和想法，並在日常生活中給予足夠的支持和理解。通過用心聆聽和表達愛意，孩子會感受到被重視和溫暖。良好的親子關係需要家長付出時間和心力，並在生活的點滴中不斷地與孩子互動和溝通。相信每個家長都能與孩子建立美好而緊密的親子關係，讓家庭生活更加幸福美滿。☑