臺北市私立再興國民小學親職教育經典文章閱讀與分享（1月號）

**當個有效能的父母**

 成為父母容易，當個「稱職」的父母可不簡單，我想這是現代父母的心聲。沒關係，只要有心，讓我們一起學習、一起成長。
一、 父母也是人：

凡是人就有感覺，當個稱職的父母並非丟棄人性，您仍可以對孩子表達您的好惡，更不用假裝去接受孩子的行為， 或許孩子比較喜歡各式行為被接受，但只要父母能坦誠的告訴孩子拒絕的原因（當然，父母自己應先思索是否只是因自己的情緒因素而拒絕孩子），漸漸地，他們必也能接受被拒絕的事實，此外，孩子會因父母的愛及坦誠而喜歡和父母維持親密關係。
二、 讓孩子願意吐露心聲 ：

常聽很多父母說孩子有很多事都不願告訴他們，其實是孩子知道有些話即使和父母說了也是白說。父母平常說的話經常蘊藏著對孩子的看法，久而久之，孩子就能描繪出自己在父母眼中的模樣了。例如：「隔壁的阿明又用功又聽話你也多學學他。」在孩子聽來，父母這段話的背後意義是：指責孩子不用功、不聽話，比隔壁的阿明差，代表失望。久了，孩子便認為在父母眼中自己是不好的，無形中喪失了自信也拉遠了和父母的距離。或者，你也可以「敞開心胸」鼓勵孩子說話，並且「主動傾聽」，試著去了解孩子的感受，不加入自己的分析、意見、評價，自然流露出接納孩子、信任孩子，孩子也會因此學會接納自己、養成自信，成為獨立自主、有責任感的人。
三、 父母多學習表達感覺 ：

父母也會有感到沮喪、難過、喜悅、興奮、疲憊、懊惱的時候，此時，亦可將感受清楚、真實的傳達給孩子了解。例如，當父母因疲倦不想跟孩子玩時，可以表達：「我累了，我想休息」，而非將矛頭指向孩子：「你很煩！」我相信一般父母不容易對孩子表達感覺大部分原因是認為表達感覺是暴露出弱點，擔心父母的「權威」被拿掉，其實，孩子會學習父母也願意表達自己的真實感覺，進而學習體諒父母。
四、 親子間的雙贏 ：

 親子間常會遇到一些狀況，父母想要的結果和孩子的不一樣，例如，假日孩子希望和同學去看電影，而父母認為孩子應為外婆祝壽，如果雙方都認為對方不會讓步，就更會堅持自己的「決定」，如果雙方相信親子間可以坦誠溝通、沒有預設立場，則此時更能發揮腦力激盪，提出一些可行的辦法，經過雙方慎重的評估，最後決定一個彼此都能接受的解決辦法，沒有人會被犧牲。所以，辦法可能是：孩子先寫張卡片請父母帶給外婆，再和同學去看電影，下次假日再優先回去看外婆；也可能是：孩子打電話向同學延期，先陪父母回外婆家，下次則由父母一併請同學去看電影…，只要誠心，為彼此著想，相信結果雙方都會滿意。

～心靈掇拾～ 我要與老師或孩子分享這篇文章：