

亲子教室：强化亲子，轻松学习——詹玉冰

播音：星星

商业大厦的大堂挤满了排队轮候电梯的人群，其中有父母带着孩子，也有女佣带着小主人，更有些照顾者带着三五成群的孩子们。我看见小朋友都整装待发，有的背着背包，有的穿上舞衣，还有的拿着乐器，预备学习新事物。相信在课余参加兴趣活动已经成了大多数孩子的生活常规，而在星期六、日把商业大厦的大堂挤清，亦见怪不怪了！

有一次，在我前面排队的一群孩子中，有一个看上去是念小学一年级的女孩，她扭动着身体，紧紧闭着嘴唇，似乎正在闹别扭。同行的照顾者对她说：“叫你妈妈别让你学这么多啦，又学跳舞，又学弹琴，又学画画，又学羽毛球，你不喜欢就跟你妈妈说啊！”那女孩把身体扭得更厉害，嘴闭得更扁，脚用力地踏地，喉咙发出微弱的声音。似乎她想用身体去表达焦虑和不安，期望有人明白她的感受和需要，好去满足和安慰她。可惜身旁的照顾者没有进入她的内心世界，更没有鼓励她用言语表达意见，可能只认为她在“发脾气”或闹别扭，所以没有理会她。女孩得不到照顾者的关注，唯有用手去抢身旁男孩手上的汽水，然后用力吸吮饮管。男孩说：“喂，别喝那么多呀！”女孩不理他，只管继续吸汽水，男孩子很不高兴。真可惜！如果有人能够明白那女孩内心的感受，又能及时安慰她的话，这场冲突就可以避免的。究竟家长如何帮助孩子减轻焦虑而能愉快学习呢？

聪明妈妈急转弯

一位有个6岁女儿的母亲，从以下的经历得到反思机会。某天，她走进一间理发店剪发，和一位相熟的理发师闲聊，话题落在子女身上。母亲开始高谈阔论，说她如何栽培女儿成才，如何严格地管教，给她最好的教育：念名校和参加各样课余兴趣班等。希望她能出人头地，找到理想的工作。反之，理发师则讲论他如何趁太太不在家时，和8岁的儿子做太太讨厌的事情：放下书本和功课看电视，吃薯片和打游戏机……他希望透过这些活动，让儿子脱离太太的严苛管教轻松一下，从压迫中得到喘息机会。一轮谈论过后，二人都静了下来，意识到发生了什么事，心里似有所领悟。

后来，这位母亲对我说，她与女儿关系一直很恶劣，时常因学习与女儿发生冲突。她不能控制自己的情绪，一时把女儿骂得“狗血淋头”，一时又喋喋不休，也曾狠狠打过女儿一顿。岂料，这令女儿感到焦虑及缺乏自信，甚至怀疑自己的能力。她觉得做什么事情都无法胜任、退缩不前，学习成绩一直不理想。

与理发师的对话让她反思：究竟学习重要，还是亲子关系重要呢？起初，她感到两难，她头脑上知道亲子关系重要，但是当看见别的家长催逼孩子的学习时，她又怀疑自己的选择是否正确？她怕女儿落后于人，亲子和学习两股力量在拉扯着。最后，她经过理性分析，认为先要搞好亲子关系，再谈学习问题，这才是上策。

事实上，这位母亲不用烦恼，亲子关系和孩子学习是相辅相成的。当母女关系改善，女儿建立了安全感，孩子感觉被接纳、被爱和被肯定，自然会减轻焦虑，增加自信。她就能轻松学习，发挥潜能，得到较好的学习成果。同样，从学习成果所得到的成功、喜乐和满足，也可以强化亲子关系。因此，亲子和学习可以共存、互相配合和彼此促进。

身心关连健康有法

游戏可以是亲子最佳的互动方式，既可调节家长和子女的情绪，又可增进感情。根据联合国《儿童权利公约》第31条“儿童有权享有休息和闲暇，从事与儿童年龄相宜的游戏和娱乐活动……”**休息和玩耍可平衡孩子努力读书的紧张情绪**。那么，怎样玩呢？只要好玩、有趣、孩子参与、自发、无组织的，且不受成人指示所束缚的，都是有益的，例如：家长带孩子到沙滩一起堆沙，不用在旁指指点点，让孩子自己玩儿，发挥创意，轻松愉快、无拘无束地玩。

家长在游戏过程中，可主动与孩子有身体接触，这可增加孩子被爱、信任和亲密感。从身心反应而论，当两个人在爱中手牵手、对望、拥抱、亲吻或共舞时，大脑便会分泌出“爱情素”（Love Potion），学名是“催产素”（Oxytocin）。研究认为“爱情素”能减轻焦虑和抑郁，又能增加被爱、信任和亲密感。

天下父母无不疼爱子女的，总会把最好的给他们，让他们健康成长，拥有美好的将来。要达成理想，**最直接简单的方法就是尽早建立好亲子关系**。父母和子女一起轻松地愉快地学习，在爱中成长。

作者简介

詹玉冰，个人、婚姻及家庭治疗师，基督教婚姻家庭治疗硕士。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。