

## 特別的親子五分鐘：「三不五要」（上）

恩主公醫院（兒童發展）早療中心臨床心理師 林于婷

育兒就像是武功般，各家學派，招式百百種，相信爸爸媽媽們都有屬於自己的育兒葵花寶典，磨練出自家的親子互動招式。而此次想邀請您嘗試有別於以往的互動方式，用五分鐘的時間，來場全新的育兒體驗，口訣是「三不五要」，「要讚美、要反映、要模仿、要描述、要熱情」，「不命令、不提問、不責備」。接著，將詳細說明如何將這八招落實在互動裡，也期待能自然而然地融入在日常生活。先來說說這「五要」：

### ● 一要：要具體地讚美孩子。

顧名思義，就是在這五分鐘內，盡情地讚美孩子吧！其實孩子都很喜歡聽到讚美，還能因而增進親子關係，不過對喜歡被父母稱讚的年幼孩子而言，具體且特定地讚美，(1)有助於正向自我概念的**形成**、(2)增加好的行為**出現**，和(3)預防或降低問題行為的發生。而具體又特定的讚美，就是明確地說出孩子的行為，如：「你會和其他小朋友分享，做得很好～」；相較於廣泛的讚美，只是單純地說「做得好～」、「你好棒～」、「我以你為榮」。

有些爸爸媽媽覺得讚美自己的孩子會有點尷尬或彘扭，或是真的不知道該稱讚些什麼，不過，只要每天都試著讚美孩子，就算是廣泛的讚美也好，久而久之就能自然而然地稱讚孩子，所以放慢腳步，允許自己長久地陪伴著孩子，一起成長吧！

### ● 二要：要反映孩子的話。

試著在這五分鐘內，只要像隻聰明絕頂的鸚鵡，重複著孩子的話吧！當孩子開心地展示自己的作品，並說「我蓋一個房子」，此時，爸爸媽媽可以試著(1)如實重述，直接回應「你蓋一個房子」，或(2)擴展內容地回應「你蓋一個有尖尖屋頂的房子」，又或是(3)微調或換句話說「你蓋一棟房子」。特別要注意的是，五、六歲的孩子，需要更詳細、精緻地闡述或是擴展豐富內容。

那為什麼「重複孩子的話」如此重要呢？因為透過反映孩子的話，就算只是重複再說一遍，也能讓孩子感受到(1)父母真的有在聽他說話，(2)父母全心全意地陪伴自己，(3)自己主導對話，還能(4)鼓勵和促進孩子的口語表達精緻化，透過父母的反映來模仿和學習。不過，爸爸媽媽要記得，切勿以問句作為反映，因為孩子會覺得父母沒在聽我說話、不信任我、不認同我，這樣反而得不償失。

- **三要：慎選且有技巧性的模仿孩子的行為。**

父母在積極主動地參與共同遊戲時，模仿孩子的行為，會讓孩子感受到父母正關注他的遊戲，而且是覺得有趣才會跟著做。還能有助於提升孩子的自尊，且在一來一往的相互模仿互動中，自然而然地展現社交技巧中的「輪流」。不過，爸爸媽媽要注意的是，(1)慎選合宜的行為進行模仿，因為父母的模仿會增強孩子的行為，且(2)採取平行遊戲的模式，約八九成相似度即可，別做出比孩子原創更厲害的複製品，因為更重要的是集中心力追隨孩子的遊戲。如孩子用積木蓋大樓時，儘管父母蓋得矮或不穩，孩子仍可感受到父母共同參與其中，且尊重和珍惜他們富有想像且新奇的想法。有時，還能藉機吸引孩子注意，「你蓋得房子好堅固好漂亮，我也想跟你一樣」。

- **四要：描述孩子的行為。**

除了重複孩子的話，和模仿孩子的行為外，描述孩子的活動，亦能讓父母積極參與遊戲並全程投入其中。而想要邀請爸爸媽媽在這五分鐘內，化身為體育主播，為孩子的遊戲賽事，持續進行實況轉播，且以「你」作為開頭，如：「你用紅筆畫出一個圓」，若是語氣充滿變化，更多情緒表情，會增添更多樂趣！

這麼做的益處還有，(1)讓孩子主導遊戲互動，提出自己的想法，並在過程中用自己的步調嘗試解決問題；(2)父母全心全意的關注，有助提升孩子的自尊；(3)作為教學工具，認識數字、形狀、顏色等，如「你拿出綠色的積木」、「妳拿一、二、三.....塊積木」，亦有助於孩子認知和語言發展。還能(4)讓孩子更專注於活動上，不僅有助於孩子組織對遊戲的想法，還願意花時間完成任務，面對挑戰時更堅毅。

- **五要：保持熱情就對了！**

在五分鐘裡，爸爸媽媽要時時表現興奮的樣子，並像動畫配音員般，用多變的聲音和語調，讓親子互動變得有趣且樂在其中。有時累的話，還是可以偷吃步，使用語助詞搭配不同的語調，如：「哇～」 「耶！」 「哦～」 「啊～～」

別小看這短短的五分鐘，帶來的神奇魔力，期待下回揭曉最後「三不」。