



5 大準則 建立親子歸屬感

本文摘自／快樂童年好EQ：培養開朗自信的孩子／心靈工坊出版

父母要跟孩子建立親密的歸屬感，有幾個最基本的準則：

- 1) 要常常花時間和孩子在一起。
- 2) 溝通家庭事務時，盡量讓孩子參與。例如要搬家、要重新整修房間、安排旅行、舉辦派對、照顧爺爺奶奶..。父母有什麼想法和做法，最好也讓孩子能七嘴八舌，一起貢獻意見。
- 3) 不要讓孩子用語言或行動傷害兄弟姐妹。如果家裡有好幾個小孩，難免互相爭寵，父母要留意，不要讓其中一個孩子在肢體或語言表達上，傷害其他兄弟姐妹。例如大孩子搶小孩子的玩具時，父母一定要出面處理。若父母默許這些行為，被欺負的孩子會覺得：「為什麼爸媽不保護我？」、「為什麼沒有人幫我主持公道？是不是我比較不重要？」因而造成歸屬感的破裂。欺負人的孩子也會缺乏歸屬感，因為他覺得自己是靠著不斷打壓兄弟姐妹，才能維繫自己享受的特權，所以內心會擔心自己有一天也可能失去這樣的特權。
- 4) 不要偏心。當父母比較偏愛某個孩子，就很容易忽略另一個孩子，讓那個孩子產生「我不屬於這個家、沒人在乎我」的感覺。對年幼的孩子來說，可能不曉得什麼叫做偏心，但是他們會觀察、感受到「為什麼爸媽對我和對兄弟姐妹的方式不太一樣？」或者「以前爸爸媽媽都會抱我，現在都只抱弟弟妹妹。」尤其是家中有新生兒時，更要小心維持孩子之間的平衡，最好提早跟大孩子解釋情況，說明新生兒需要比較多的照顧，「但爸爸媽媽還是很愛你，並不會因為有了弟弟妹妹，就忽略你。」而隨著孩子年紀增長，對待孩子們的標準要越來越一致。
- 5) 讓孩子一起為家裡分擔一些責任。例如幫忙洗碗、擦桌子、倒垃圾、插花等，讓孩子感覺「這是我們共同的家」，因為不斷地參與，逐漸會產生「家裡的事，就是我的事」的歸屬感。

