

少子化後的親子相處

內容下載：

現代社會普遍晚婚，雙薪家庭中年輕夫婦可能因無暇照顧子女而減低育兒動機，或因晚婚而錯過生育的機會，而目前多數家庭中的子女數也是「數一數二」。

上述「少子化」的現象是許多開發國家所面臨的社會發展趨勢，在父母有能力且更捨得在孩



子教養上投注經費及心力的情況下，重質不重量的精英教育應運而來。

現在的孩子從小受到父母較多的關注、成長環境豐富，然而孩子在缺少手足的家庭環境下成長亦可能對其心理社會發展造成影響，而父母的教養態度及親子關係則是獨生子女性格養成的關鍵，例如若對子女長期嬌縱或過度保護，可能養成孩子霸道、自我中心、缺乏社會性或缺乏獨立性的性格特質。

兒童的行為表現，是由先天的性格與能力、後天的生活經驗與教養態度等因素交互作用形塑而來。孩子如何運用潛在的能力，調節本身的需求、動機及情緒，在生活中體驗知識、解決問題並學習適應環境，即是心智成熟的歷程。以下透過筆者於兒童臨床心理工作的觀察，與讀者分享一些想法。

溝通能力的養成

少子化家庭中，孩子容易得到父母的關注、沒有手足競爭，也可能減少孩子練習溝通表達的能力。溝通並不單指會說話而已，還包括適時地回應他人詢問、適切

地表達需求及適當地等待。

親子間是否能維持一來一往的流暢互動，是教養技巧及生活經驗累積的結果，舉例來說，假如父母照顧過度，使年幼的孩子即使未有任何溝通表達便能獲得他想要的東西，孩子可能會習慣於讓大人去猜測並滿足他的需求，然而，隨著孩子年紀增長、生理及心理需求漸趨多樣化，身邊他人並不一定都能及時了解他的想法或需要，而孩子也因缺乏足夠的經驗而未能發展出適當的溝通能力，此時就容易因溝通不良而心生挫折或影響其人際互動關係。

高成就動機的養成

「第一個孩子照書養(照網路養)」是許多新手父母的共同經驗，教養長子女的過程中，父母的謹慎程度或說緊張程度較高、對子女的期望也較高，久而久之，也容易形塑孩子有較高的成就動機或求完美的性格。

高成就動機的孩子較願意自行思考解答、也較有機會自我實現；然而，若學習過程中父母的干涉太多、訂的目標太高、肯定與鼓勵卻太少，也可能讓孩子感覺自己一直做不好、做不來。長期缺乏成就感可能讓孩子失去自信心或是逃避挑戰，有時也會因害怕犯錯而太過依賴大人在一旁提供指導。



發展人際興趣與社會性

現代社會崇尚個人主義，尊重個別差異、多元價值及自主自由，而孩子成長過程中的團體生活經驗，則有助於孩子去了解、同理並接納不

同於己的觀點。

在同儕團體中，孩子有更多機會觀察模仿、嘗試錯誤、經驗挫折，也學習體諒他人、抑制自我、成全群體、遵循規範。

因此，當家庭成員較少時，父母可多利用社區或學校環境，製造其子女與熟悉的孩子伴接觸的機會，藉此經驗發展其人際興趣與社會性。走出家庭，讓孩子看見別人的需要，學習分享、學會珍惜，也體驗延宕滿足的意義。

優質的親子共處

少子化雖然衝擊嬰幼兒相關產業，但另一方面，可能受到消費價值觀的影響，我們同時也看到各類「兒童財」大發利市。許多父母親身陪伴子女的時間不足，卻願意投入更多資源尋求親職替代方案，因而出現玩具堆滿地、娛樂拼科技、才藝排滿檔的現象。

實際上，再長的「安親」時間也遠不如優質的親子共處時間，父母在平日不妨利用晚餐時段聽孩子說說白天的生活、在睡前親子談心或共讀故事，在假日一起培養休閒嗜好與運動技能。生活作息規律性的建立，亦有利於訓練孩子的時間管理能力。

身教重於言教

最後，談到生活態度與親情倫理。

現在有些孩子早上賴床，會怪父母害他遲到；上學沒帶作業，反怪父母怎沒檢查聯絡簿和書包。家庭中的生活態度若出了問題，孩子不僅沒了責任感，還把使喚父母視為理所當然、有失倫理。少子不必演變成「孝子」，只要父母有適當的認知與作為，孩子就不會「沒大沒小」。



親情倫理不見得是傳統權威式必恭必敬的言行，平時讓孩童學習體恤長輩，例如等阿嬤或爸爸來開飯，便是一種敬親的表現。生活態度上，家長的身教重於言教，宜多利用生活事務進行機會教育。

最近一則居家清潔用品的電視廣告「全家一起大掃除、清一下更親近」即是很好的例子：父母共同分擔家務、帶著孩子一起勞動，不僅可以訓練孩子勤勞與整潔的習慣，同時傳達了家庭中兩性相互體貼支持與分工合作的重要性，而齊心協力完成任務的過程中，也讓親子互動關係更加緊密。

臨床心理中心臨床心理師

張麗滿