

有效共親職，優化教養質

112. 5. 22星期一

20:25~20:35

分組一教室

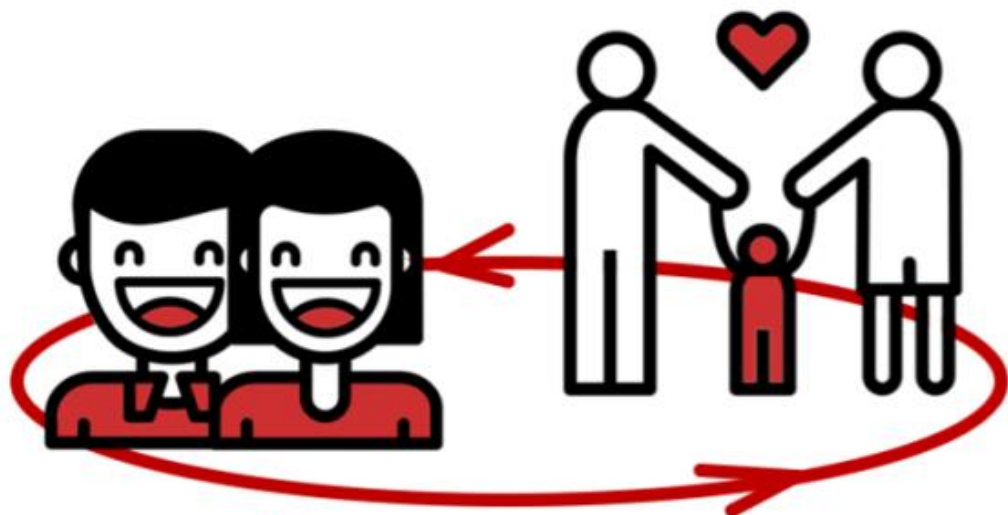
輔導老師 詹莉玟



陪孩子走一段成長歷程 一起攜手**共親職**優化教養質

伴侶能共同分擔照顧、教養孩子的責任，爸爸不再只是有空才來協助媽媽照顧小孩的幫手，而是和媽媽形成一個**親職同盟**，在**相互支持、溝通合作及彼此尊重的原則**下，建立愉快的**親職同盟**（許芳菊，2021）。

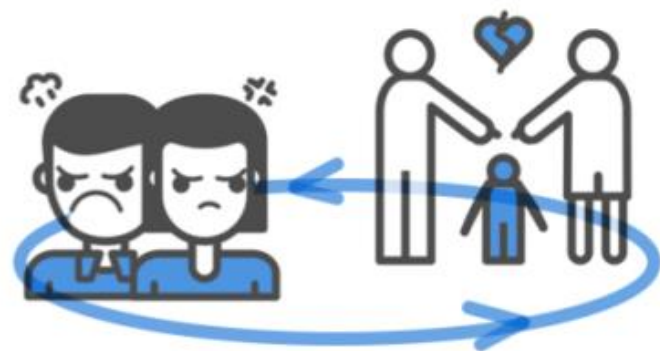
婚姻/親子 互相影響循環圖



婚姻滿意度越高
共親職程度越高

親子關係越來越好
孩子學習正向互動

親子關係越多衝突
孩子學習負向互動
婚姻滿意度越低
共親職程度越低





我要成為「好隊友」

今天另一半又要加班，沒辦法去接孩子...

孩子要上幼兒園，聽說了很多資訊使我們很焦慮...

家務都是我在做，另一半下班回家只會喊累要休息...

小事他決定，大事再找我！

用行動
支持對方



和另一半說我去接孩子，並在家裡準備晚餐，讓他加班回家後可以馬上休息放鬆。

討論
教養信念



主動和另一半聊聊為什麼希望讓孩子唸這間？對孩子最大的期待是什麼？

家務分
工合作



好好討論雙方對於「公平感」的感受是否不同，傾訴對於家務的期待與規劃。

一起決定
大小事



這樣的做法久了以後恐會心理不平衡，為了避免還是隨時說出不開心，用溫和的態度和對方討論！

理想的共親職

合作式的家長，雙方衝突程度是最低的（林秋芬，2016）。

1. 教導：協助孩子解決問題、教導孩子新技能、與孩子討論問題及處理孩子不當行為。

2. 照顧：替孩子準備飲食衣物及上學用品、清潔整理孩子的生活物品及房間等。

3. 休閒活動：和孩子一起從事戶外活動、和孩子在家遊戲與參加其學校活動等（林惠雅，2010）。

家長如何陪伴孩子勇敢自信的成長-1

1. 溝通分工：針對孩子的發展需求，家長與學校教師、同學、親屬等重要他人的觀察與建議，**透過深刻溝通對話，發揮彼此在教養上的優勢能力**，共同陪伴孩子走過當前發展上所遭遇的難題。

2. 補位求援：共親職的分工可能因彼此的生活變化無法順暢執行，此時，家長必須能**透過即時補位或尋求外援**的方式，讓孩子的發展需求能獲得照顧。

家長如何陪伴孩子勇敢自信的成長-2

3. 包容鼓勵：補位求援的實踐過程中，難免有不如預期成效的感受出現，在此當下，應**包容彼此的作法與思考，給予對方滿滿的鼓勵與讚美**，攜手**反思**每個行動當下可再滾動**微調之處**。

4. 與愛同行：分工固然是共親職實踐過程非常核心的一部分，然而，在整體實踐歷程中，應隨時回到**以愛出發的「合作」觀點做思考**，找機會共同參與每個細部分工內涵，製造親子同聚時間，展現1+1大於2的教養力量。

我和我的孩子

一本給家長的手冊



— 青少年篇 —

鼓勵彼此，容許孩子緩慢成長過程的停滯不明，預留彼此共同與個別休息時間，調適好身心狀態後，與愛繼續同行！

