

如何與子女建立親密的關係

人世間最親密的關係，應是父母與子女的關係。有了良好的親子關係，子女才會對人作情感依附、產生安全感和信任別人。

一. 心思時間

1. 感情是要栽培
2. 每天留一點時間
3. 與子女單獨約會

二. 聆聽孩子心聲

1. 用心聆聽
2. 用開放的心聆聽
3. 耐心地聆聽

三. 欣賞和鼓勵

1. 多欣賞子女所負出的努力
2. 引導子女能自我欣賞
3. 鼓勵子女完成未完的事情

四. 有效情緒管理

1. 忍…忍…忍…，要心平氣和
2. 逃離現場
3. 切換想法

五. 儲備親密的片段

- 建立情感寶庫

六. 要尊重私人空間

1. 容納不同家人有不同的喜好
2. 尊重子女的私隱
3. 尊重子女有個人的時間

七. 建立有凝聚力的家庭

- 有參與、有承擔的群體

八. 同心追求更親近

1. 建立共同的興趣
2. 建立共同的信念