

星島日報健康專欄《保健至專》-成就具安全感的孩子

研究發現，能與父母建立具安全感關係的孩子，能有更高的解難能力、更強的自信心，亦能與朋友建立更良好及更長久的關係，與父母相處時亦會產生較多的快樂及較少的憤怒情緒。

要做到「具安全感的關係」，首先要由父母的親職概念開始做起。父母要明白孩子需要的「是夠好的父母，而非完美的父母」，這亦意味親職是要有容許犯錯的空間。隨着孩子每天長大，父母亦時刻經歷不同挑戰。可惜世上沒一本教科書會教大家「如何當這個孩子的父母」。親職就是一邊學習一邊實踐，故難免會有犯錯的時候。如大家只一直自責，學習及創造能力亦定會隨之大大減弱，這不論對親職學習，還是孩子成長也沒好處。

作為最強後盾

安全感本身就是從可以包容犯錯，並容許從錯誤中學習的關係中產生，曾有一位家長提出疑問指，說錯了話激怒了孩子，但作為父母，跟他道歉會很丟臉嗎？其實，當孩子看到父母如何面對彼此關係中的錯誤時，不但能以父母為榜樣，亦能感受到與父母的關係是安全而牢固的，而非單單建基於自身的表現完美與否。一位知道有父母作為他「最強後盾」的孩子，自然就能更勇於面對困難及挑戰，學習也就更順利、更愉快。

撰文：青山醫院精神健康學院臨牀心理學家楊名殷

(轉載自星島日報 | 保健至專 2018-04-02)