

建立良好的 6A 家庭關係

良好的家庭環境能讓子女建立健康人生，令子女更有力面對世界的風雨。當家庭擁有6A元素，又得到適當實踐後便能幫助子女建立6個特定的正向特質，包括價值感、歸屬感、責任感、能力感、成就感及安全感。

價值感

抽時間多與子女相處，使子女感到自己在父母心中是重要的

實踐：預留時間與子女單獨約會，享受歡樂時光，質量同樣重要。平衡生活層面的優先次序，配偶與子女都要放在首要地位。

歸屬感

具有關愛的言語和行為使子女知道自己是可愛的，善意表達親密

實踐：用子女接受的方式向他們表達親密。
(如：多說我愛你、多向子女擁抱或拍肩)

責任感

以身作則，讓子女體現父母的責任感，使子女發展自律自制的自我約束力

實踐：要對子女表示尊重，如有錯誤時容許互相問責，並彼此交待。

覆蓋良好親子關係的屋頂

Authority (權威)

鞏固良好親子關係的窗戶

Availability (親近)

鞏固良好親子關係的牆壁

Affection (關愛)

覆蓋良好親子關係的大門

Accountability (問責)

維持良好親子關係的支柱

Appreciation (讚賞)

建立良好親子關係的基地 Acceptance (接納)

能力感

以愛為出發點，為子女提供正確的選擇、培養他們做決定的能力

實踐：教養子女時非獨裁或放任，要設立界限，以互相對等的狀態向子女解釋，令子女甘願順服於父母的權威下。

成就感

真心的讚賞和肯定，能使子女發展出成就感

實踐：即時並需要以具體的言語讚賞。

安全感

無條件的愛能使子女發展出安全感

實踐：欣賞子女是獨特個體，不因他們有甚麼條件，更不要拿子女與任何人作比較，要把握時機，表達接納。

父母協助孩子建立性別自信的關鍵，是讓孩子發展安全感、價值感、認同自己的能力，對自我身份肯定，令他們不會質疑自己的特質或存在的價值。

6A與孩子的性別自信



嬰兒除了經歷從母體出生的過程外，還需要經歷第二次出生(「心理誕生(psychological birth)」)，即分離與個體化的過程(separation & individuation)，簡單來說是在脫離原始照顧者(一般是媽媽)的過程中學習獨立，從而獲得自主感。嬰兒能順利完成「分離與個體化」，就能建立自我認同，如「自我」不能好好發展，便無法與人建立和諧、健康及合宜的人際關係。

不論男女，出生初期已需要跟母親建立親密的依附關係(attachment)，父親雖不能如母親讓孩子產生相同程度的親密依附，但在子女認同自己的性別角色上同樣擔當極重要的角色。父親讓男孩認知男性性別、認同、肯定並欣賞自己成為男性的性別角色。父親必須讓兒子知道，在他與母親「分離」的同時，父親已在等候他，要教導他尋找自己的獨特性，要陪伴他一起成長。至於女兒，父親讓女兒體會到自己跟母親同樣是女性，從而認知並肯定自身女性的角色。

助子女建立性別自信8原則



- ♥ 切忌重男輕女或重女輕男
- ♥ 在不同發展階段肯定子女的性別身份和角色
- ♥ 讓子女看到父母兩性角色如何彼此相愛和尊重
- ♥ 接納子女的獨特性別氣質和性情
- ♥ 不讓子女擔當或代替配偶的角色
- ♥ 幫助子女建立同性友誼
- ♥ 父母要同心協力教養子女
- ♥ 努力建立父子情、母女情

性別自信6階段



第一階段 (出生到4歲)：
依附於同性別的父母親
得到成功的溝通互動，從而發展個人自信及安全感

第二階段 (幼稚園到小學)：
在社交生活中依附於同性
學習與同性自在相處，與同性產生出歸屬感，有「我是一分子」的感覺

第三階段 (小學到初中)：
對異性開始產生好奇心
自我意識更強，有準確的自我形象能產生健康的自尊心，有信心與異性接觸(此階段如遇性侵害或涉及性的語言暴力，會嚴重影響性別發展)

第四階段 (初中到高中)：
經由社交生活更了解異性
對自己以外的人產生好奇心，對異性「覺醒」，開始抽離對自己的專注，並享受男女之間的正常社交關係

第五階段 (高中到大學)：
在社交生活與親密關係中，更熟悉異性
健康性別發展的人喜歡群體生活，懂得用言語有效表達個人情感和期望

第六階段 (大學到婚姻)：
在社交與性生活中，與異性建立親密依附關係
健康性別發展的人能夠委身於一段愛情關係，懂得尊重至愛之人的感受與情緒

參考：黃偉康著，劉志雄譯：《性別有自信，孩子更快樂》，(台灣：校園書房2013)。

地址：九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室
電話：2768 4204
傳真：2743 9780
電郵：info@truth-light.org.hk
網址：www.truth-light.org.hk
Facebook：
<https://www.facebook.com/Soc.of.TruthLight>

父母錦囊(十三)



建立發展性別自信 6A家庭幫助子女

