

《親子溝通系列》

父親，就是有這些影響力

文/連芯（自由文字工作者）

母親一向被視為孩子發展過程中最重要的照顧者，大眾的焦點也多在母職上。那麼，究竟父親在孩子成長過程中的影響為何？

美國親職作家 Paul Raeburn 月前出版《父親重要嗎？》（Do Fathers Matter？）一書，以科學的角度揭示父親對孩子的重要性，幾項最值得大眾瞭解的影響是：

1.左右孩子的語言發展

若父親與學齡前兒童遊戲時使用較多的字彙，孩子一年後的語言能力便會大幅提升。

2.降低行為偏差的機率

父親在學齡期與孩子遊玩、閱讀、外出，並參與指導行為態度，孩子在青春期產生行為偏差的機率往往會降低。

3.對女孩身心發展的影響

許多研究指出，成長過程中父親缺席的女孩，在青春期的身心困擾較多。此外，父女關係影響女孩日後的伴侶關係，其影響程度遠比母女關係來得大。與父親關係緊密的女孩，較容易與伴侶發展出能夠彼此溝通、親密的關係；關係疏離的女孩，與伴侶的關係容易停留在性或是表淺層面。至於願意分擔家事的父親，深深影響女孩的價值觀和創造力，女孩日後較有機會擔任非傳統的高薪職務。

「好爸爸」再進化

隨著社會大眾對父職日漸重視，專門從事父職研究的美國心理學家 Jeff Cookston 從 2013 年就開始呼籲「好爸爸」的標準可以試著提高，除了提供物質生活、好脾氣、帶孩子運動之外，可以開始把目標轉向更投入、更高品質的親子關係。

不過，想要提升親子關係，做父親的有幾點注意事項：

1.核對孩子的感受。父母所做的與孩子接收到的意義不一定相同，通常孩子接收到的意義才會比較重要。

2.給予情緒支持。父親能夠給予孩子情緒上的支持，往往可以降低孩子青春期的衝動叛逆與行為偏差。

3.勇於改變角色。隨著孩子的成長，父親的角色也需要不斷配合調整。

4.與伴侶充分合作。研究顯示，父母的決策或教養愈一致，孩子會愈有意願與父母溝通。

以上幾點最核心的關鍵是「溝通、核對」。Jeff Cookston 指出，人與人無法完全心靈相通，孩子也會嘗試解讀父母的教養方式，他們所解讀到的，遠比父母的客觀行為來得重要；比方說，父母某個管教舉動，被孩子視為是出於好意或是出於父母自身的喜好或方便，所帶給孩子的意義和影響就大不相同，同時也會左右親子關係的品質。

因此，Jeff Cookston 強調，父母主動與孩子們核對感受，有助於親子關係。此外，相較於母親，父親與孩子相處的時間較少，核對的工作就更顯重要，父親可以試著主動問孩子：「我這個爸爸做得如何？這是你需要的爸爸嗎？」

今年，Jeff Cookston 進一步發現，當青春期的孩子與父親發生爭執，特別需要有大人一起進行這類溝通核對的工作。當孩子愈瞭解父親行為的理由和意義，並客觀地討論對錯，對孩子的心理健康和其對父親的評價，都會有較正面的影響。

文章轉載於 《張老師月刊》2013 年 8 月 428 期