

優質的陪伴

文：文文修女

I love you so...



這個時代作為父母面對的挑戰越來越多、越來越大。外間不斷強調，親子關係日漸疏離，正是因為父母陪伴孩子的時間太少。可是，如今當父母真不容易，為生活、為供樓、更為孩子的需要，已飽受生活的煎熬，又如何兼顧工作、生活與孩子的成長呢？因此，找出陪伴的時間，創造優質的親子時光，就是關鍵所在。

大多數父母都遇到的問題是：即使有點時間陪子女，如何在最短時間內得到最大的效果呢？這就有賴“優質的陪伴”。

首先，要令子女在這寶貴的時間內找回

最重要的幸福感，先要觸及子女的感受。如：你今天令我很滿意，自己起床洗漱，選擇合襯的衣服；知道今天是主日，一起去問候和朝拜天主的日子！（抱抱他/她，親親面額）表現出溫暖的親情。總之，要找出孩子的優點來表現出你的欣慰。使孩子的安全感提升，便能增強自信心。當孩子的自信心增強，自然能克服人際關係和溝通表達的問題。所以，作父母、師長的，必須留心孩子所做的正面反應，給予肯定和讚賞。

接下來的是同理心，有學術研究指出，若父母以同理心對孩子，孩子耳濡目染也會

培養起同理心來，他們會發展自我創意，而且溝通能力也較佳，成為處事靈活、有彈性的孩子。而這些能為他人著想的孩子，多數來自於教養方式屬於權威民主型的家庭，即父母會在權威之外，保留開放的親子溝通空間。另一個重要的因素，在於能否提供孩子優質、正向的教育和學習環境。

簡言之，優質的陪伴是客觀的，人人有權發言，有問有答，有講有笑；只要講得合理，就得到正面的回饋。父母不一定是真理的掌門人，孩子能發揮所長並得父母讚揚。有為辨識真理而面紅耳赤的時候（尤其為年長的子女），也有贊同鼓掌、求恕擁抱的時候，但絕對不是講功課、談分數、提出條件、責備過錯的時間。

現代父母都普遍重視溝通，但溝通的關鍵在於：必須能體察子女的情緒與感

受，以及能清楚明確地表達原則。切勿過度專制或嬌寵溺愛，這往往會在孩子成長的過程中付出更多、更大的代價。

有不少為人父母的，事事為孩子代勞，甚至不要求子女為他們的行為負責，這只會扼殺了孩子成長和自我管理的機會。其實，陪伴孩子的時間關鍵在質而不在量。給予孩子知識的媒介不只限於父母，師長和親友也可以承擔。最重要的是感情交流、傾聽和溝通的部份，這些能使孩子感受到自己是幸福的。有人關心，他們自然樂意去學習，以自己的上進去回饋珍惜他的人。

（作者：資深的小學教師）

溫暖的

親情