

1 家長學園—家長篇

1.1 父母心聲

1.1.1 陌生的爸爸

不少父親需要長時間工作和經常外出公幹，令孩子覺得爸爸很陌生。若爸爸想打破與孩子之間的隔膜，就要注意以下點。

不擅表達難打破隔膜

不少爸爸即使能夠抽出時間和孩子在一起，也會有點手足無措的感覺。自覺小孩子的玩具自己沒興趣又不大懂，性格上又不太習慣熱情的親親抱抱；說故事時就只會平鋪直敘地照讀，沒有媽媽說的好聽；難得陪陪孩子溫習默書，也有時因為太疲倦而忍不住打瞌睡，反令孩子感到爸爸只是敷衍了事，根本不重視自己，令關係更疏離。

由大家感興趣話題開始

其實要令親子關係變得更親密，爸爸不一定要勉強自己做一些自覺沒有興趣，或者力有不逮的事情。因為5至6歲的孩子已能夠感起，還是出於歉疚的交差。如果爸爸自己也不能真正享受和孩子在一起的時間，願意抽出時間和孩子在一起的興趣，也會自然而然地降低。所以親子之間的相處，最好可以是由一些大家都感興趣的話題和活動開始。

談工作見聞擴孩子視野

在一些傳統男主外，女主內的家庭中，爸爸往往是孩子認識社會和世界的橋樑。

爸爸不妨找一些工作上輕鬆的話題和孩子談談，擴展孩子的視野。例如最近到哪一個國家公幹，坐飛機坐了多久等，讓孩子知道一些聞所未聞的事情，不單會令孩子感到新鮮有趣，也會令孩子感到爸爸重視自己，分享到爸爸的世界。

憂慮不要讓孩子知道

但爸爸卻要注意不要把工作上的不快樂和憂慮帶給孩子。5至6歲的孩子需要的是一個安全溫暖的成長環境，感覺到爸爸是一個可依靠可信賴的人。在不少孩子心目中，最愛的人就是父母，看見他們不快樂，會天真地想辦法照顧父母，為他們分憂。但長期地負擔著一些自己還未能承受的壓力，其實會影響孩子的心理成長。所以爸爸最好不要讓孩子擔心自己的情緒和困擾。

耐心聆聽勿多教訓

爸爸也要珍惜孩子主動走來向自己說話的時間，好好地聆聽和解答孩子的問題。有些爸爸每聽見孩子的想法和自己的不同，便感到要把握時間，急不及待地把自己的處事原則和對孩子的期望努力灌輸。但如此只會令溝通變成教訓，下一次孩子有不同的想法時也不敢和爸爸商量。

勿以物質來作補償

有些爸爸會以禮物來作自己缺乏時間陪伴孩子的補償，甚至以自己能夠滿足孩子的物質要求為榮。雖然許多小朋友都有不少物質的要求和慾望，但真正能令孩子心理健康地成長，其實仍然是一種持久而穩定，感到自己被理解、關心和愛護的感覺。即使物質可能會增加生活情趣，但卻絕不能取代父愛。

學前教育 第三十三期 2004 年 9 月

1.1.2 應否事事為孩子計劃將來

現代家庭傾向奉行小家庭主義，生孩子一般不超過兩個，而獨子女家庭更是越趨普遍。孩子數量的減少，使得父母把過多的關心與愛放在孩子身上。

操控孩子的將來

基於傳統「望子成龍」、「望女成鳳」的心態，家長一方面傾向全力為子女提供優越的環境，事事代勞，樣樣滿足所求；另一方面也難免把自己的意願一廂情願的加諸子女身上，要求孩子按照自己所設計的「康莊大道」發展。常見家長積極把孩子送往學習一些他們還不能理解的知識和技能，當中未有考慮到孩子的興趣，性格或能力是否合適。在這種情況下，往往造就了一批天之「嬌子」、天之「嬌女」。他們缺乏獨立性，不適應群體生活，受到壓力更容易產生負面的情緒行為。

應以孩子為中心

優質的育兒方針，是以孩子為中心出發，並對他們抱有合理的期望。每個孩子與生俱來便附有各種不同的潛質，家長須做的是細心觀察自己的孩子，了解其性格、能力及興趣，並根據他們不同發展階段的心理、生理特點，適當的給予輔導式的引導。兒童發展更須考慮其全面性，家長關心孩子身體健康及智力發展的同時，亦應注重培養孩子的動作發展、社交技能和獨立生活能力，才能讓孩子的潛能得到最大的發揮。

為孩子創造機會

對 1 歲以下的嬰幼兒說，過了嬰兒期，以前那種被動的狀況會隨着他們發展支配雙手能友及肢體動作而轉變，開始出現了獨立活動的傾向。而這種傾向又暫未

能讓他們能全面離開大人，獨立地與外界環境打交道。這時家長應為孩子創造一個安全又充滿探索機會的自由空間，讓他們充分發揮與生俱來的好奇心，並享受能主宰自己行動的樂趣。家長在為他們提供獨立性之同時，亦應明白幼兒自身的能力有限，還不能使他們隨心所欲地完成一件事情或達到一個目的，需要父母從旁協助。幼兒的自信心是靠自己的行獲得的，只有讓孩子自己參與完成一件事情，他才能意識到自己有力量，因而更具信心去探索學習。

啓發孩子的能力

早期教育的目的並非讓孩子學習力有不逮的知識，驢望他們能在短時間內脫穎而出，超人一等。而是啓發孩子已有之發展能力，給予適當的刺激而使之得到強化鞏固。

學前教育 2005年9月 第四十五期

1.1.3 愛孩子愛自己

怎樣才算是愛孩子？賺夠錢讓孩子在溫飽以外，還可以接受良好的教育，享受各式娛樂的機會，就叫做愛孩子？還是盡量訓練好孩子，教曉他如何面對未來社會上的競爭，才叫做愛孩子？

心理分析大師佛洛姆(Erich Fromm)在他的暢銷書《愛的技藝》(The Art of Loving)中曾就着父母應如何怎樣去愛孩子這個問題，有一番深入的探討。他曾引用聖經《出埃及記》中的一個比喻，指出父母的責任就是要把孩子領到「那流奶與蜜之地」。在他多年的臨床經驗中，他發現許多父母都能夠讓孩子得到「牛奶」，但卻往往不能夠讓他們得到足夠的「蜜糖」。

牛奶與蜜糖

佛洛姆所謂的「牛奶」其實是指讓孩子得到基本的生活所需和照顧，讓他能夠在生理上和學習上都能健康地成長；而「蜜糖」就是指讓孩子感受到做人是快樂的，感到生命是甜美的，活着就是一種樂趣。他指出所以有許多父母都不能讓孩子得到「蜜糖」，往往是因為他們自己也是「蜜糖不足」，甚至「缺乏蜜糖」，極少甚至根本不能夠從生活中感受到快樂。

沉重生活負擔

這情況其實在香港可說是甚為普遍。許多父母都需要日以繼夜地工作，除了要努力應付工作上複雜的利害關係，還要照顧自己的父母和子女，尤其在家庭關係不太和諧的情況下，家長的精神負荷更加沉重，生活中有休息的機會已甚為難得，更莫說享受甚麼「生命中的快樂」了.....

強迫的反後果

「蜜糖」所以對人的心理健康極為重要，它有抗壓和抗抑鬱的作用，讓人在生活中遇到失敗和挫折的時候，都仍堅信生命是美好的。但有些父母往往由於自己所受的壓力極大，堅信社會上的競爭只會愈來愈激烈，若孩子不能事事獨佔鰲頭，就必會被人淘汰唾棄。可是這種「蜜糖不足」的況下，只會令孩子精神緊張，遇上困難時更脆弱，跌倒了更難爬起來.....

父母也要充電

其實父母只要在日常生活中，撥一點時間，輕輕鬆鬆做自己喜愛的事，例如打個電話給親友聯絡一下，放懷和孩子嬉戲一下.....都已能夠補充一下久已遺忘的「蜜糖」。自己的「蜜糖充足」，孩子才能夠從自己的身上吸收到他所需要的心理營養。

父母以身作則

愛孩子的第一步，其實就是愛自己----自己能夠熱愛生活，享受生命，才能夠讓孩子感受到自己對他的愛，只有這樣，才能讓他在將來也懂得如何去愛自己和愛別人，做一個堅強而有信念的人。