



給孩子一個全“心”假期!

編輯先生：

本人育有一對子女，每遇到他們放長假，身為父母的我們都因如何為子女安排假期活動而大傷腦筋，有時會為他們報讀一些興趣班或補習班。究竟如何處理子女的假期，如何能讓子女享有優質的假期生活？請編輯先生能為本人提供建議。謝謝！

一帆

一帆：

本期邀請到澳門中華學生聯合總會心理輔導主任謝蓓瑩小姐分享她對這個問題的輔導經驗。

優質假期要關注的內容

“為甚麼要學？學了又沒有用。”父母經常會不厭其煩地向孩子解釋“為甚麼要學？”，但卻忘了滋養孩子充滿好奇的“心”。假期，是給孩子的短暫休息時間，更是為孩子“心”的種子施肥的最佳時刻。

家長可以透過相處觀察與關心孩子的行為、需求，以及交友互動狀況，進而發展出合適的溝通模式，當溝通形成平等的氛圍，家長的“全心全意”便可收到孩子的“心”互動。

透過更加了解“陪伴的技巧”、“溝通的模式與時間點”、“如何在陪伴與溝通的基礎上增強孩子學習動力”，讓放假也可以是優質“心”假期。

陪伴的技巧

從正向教養來看，當孩子明確知道自己擁有一段和父母共處的“特殊時光”，他們會產生歸屬感和價值感，孩子會感覺到，在你眼中他很重要。平時，你可能和孩子相處

的時間很多，但是“不得不在一起的時間”與“隨便的時間”可能佔據了大部分；而經過安排的“特殊時光”是你可以和孩子一同規劃的時刻，以尊重、理解與支持的角度，把孩子的一切想法列出來，之後再一起檢視清單並進行分類與執行。

陪伴的初衷除了在於增進親子之間情感的連結，更可減少孩子使用錯誤的方法追求上述提及的歸屬感與自我價值感。以下幾個重點可幫助家長掌握更好的陪伴品質與技巧：

1. 建議父母暫停接聽電話與放下手邊的電子產品，才能凸顯出這段時間是特別的、不受干擾的。
2. 專注於陪伴的過程，而非專注在每一次陪伴的立即效果。
3. 賦予孩子適度權力，提升孩子的自信。

溝通的模式與時間點

“時間到了，馬上回房間睡覺”、“如果你再不收玩具，我就拿垃圾袋全部丟掉”、“你還小，聽我的，好好讀書就對了”、“怎麼這麼蠢，教了你這麼多次還是不會？”、“這是誰弄的？我數到3，沒人承認你們就遭殃了”，以上常見的親子溝通模式，都會令

親子之間的距離越來越遠。

要能真正達到有效溝通，願意“專注聆聽”的態度是基本並最重要的，眼神接觸是一個重要的非口語行為，經由凝視透露出親密、支持、與有興趣傾聽等等的訊息，因此家長與孩子溝通時，可以試著面向孩子，保持眼神適當注視，以輕鬆自然、開放的姿態與表情，與孩子處在同一水平高度，身體適當前傾向孩子，音調保持平和自然。

當孩子願意表達時，家長不干擾、不判斷、不勸告或分析，只是靜靜地去聆聽孩子口語表達的內容和情緒，也要觀察孩子非口語的行為所蘊藏的意義，只在對於聽到和觀察到的感受給予適當而簡短的反應。不論何時，只要孩子有情緒、有想法、願意分享或求助時，都是很好的溝通時間點。家長亦可在與孩子計劃假期時，加入一個特殊時光分享會，在假期前、中、後段了解孩子對於假期的期待、過程中的感受，以及假期即將結束是否有未能完成的事物、下一次會如何安排假期等等，以增加親子間的溝通。

增強孩子學習動力

用“鼓勵”的技巧常常可以讓孩子的學習動力在不知不覺中事半功倍。在被高度接納與聆聽、想法不被加以判斷、不被懲罰的

親子陪伴與溝通基礎下，孩子往往能表現得令人刮目相看。

然而要釐清的是，“鼓勵”並非“讚美”。讚美是針對外顯行為與結果的回饋，對孩子來講，這些是無法自己控制的，既然是無法自己控制，就代表可能會失去讚美。而鼓勵是針對內在表現與事情過程，我們稱讚孩子一路以來的努力與付出，對孩子而言，這是可以掌控的，因為他可以選擇做與不做。因此，“鼓勵”可以培養孩子的自我肯定，增強求知慾、探索慾，並且為自己的行為負責。例如，可以以“我看見你很努力且專注地完成了功課”，取代“你做的正是我希望你完成的”。

比起運用假期追趕學業進度與專業知識，透過優質相處為孩子“心”的種子施肥與培育，你會發現親子互動似乎更輕鬆了；你還會發現孩子似乎更能自主與漸漸獨立；你更有可能會發現，以往只要假期即將來臨就開始擔心爆發親子衝突，以及那種“又要二十四小時對著孩子”的無奈，都將化為期待與孩子相處的心態了。因此，請家長們讓假期成為你與孩子親密互動的甜蜜回憶吧！

澳門中華學生聯合總會
謝蓓瑩