

成為孩子的燈塔



燈塔式育兒的概念，是由美國費城兒童醫院專門研究青少年醫

學的兒科醫生，同時是兩女之父的肯·金斯伯格所創。他主張

父母與孩子之間要有健康而牢固的關係，而這份親子間的聯繫應充滿愛和尊重。他在書中寫道：「我們應當如孩子的燈塔，在穩定的海岸線上當他們的明燈，讓他們能夠在世界上安全地航行。我們必須確保他們不會撞上礁石，但得相信他們有能力學會自行駕馭風浪。」



燈塔式育兒法

燈塔式育兒顧名思義就是當孩子的燈塔，具體而言就是父母在孩子生活中扮演一種如明燈指引的穩定力量，提供建議、指導、關注和無條件的愛，並讓他們在光線帶領下自由獨立地探索和體驗生活。當中的育兒重點是培育、保護與溝通，既要培育孩子的自信、韌性、適應力和應變力，讓他們敢於接受人生各種挑戰，也要在適當的時候介入，助孩子面對困難與失敗，同時遠離危險。燈塔式父母最重視與孩子的溝通，彼此能夠建立起良好的親子關係，在孩子需要時，父母會隨時在場提供協助和指導，卻不會越界令孩子感到被冒犯或過度干涉。這種育兒方式稱得上是直升機家長與放養式家長之間的一個平衡，它既不像直升機家長那樣，早在孩子提出需要前，父母已率先把前面的障礙和難關清除，也不像放養式育兒那般完全放任孩子的成長。要掌握這套育兒方法，就要拿捏好與孩子相處的界線。

如何成為孩子的燈塔？

對年幼的孩子，直接的指導與介入是比較有效的管教方式，同時可以令孩子清楚明白父母的界線和行為期望。不過要注意不要將合理的約束變成僵化的控制，甚至專制，應當讓孩子放膽嘗試和自由探索時，便應該放手並予以鼓勵。面對較高年級的孩子，要是仍照舊用對幼兒的管束方式，每每會令家長碰釘。他們需要更多獨立體驗生活和自行解決困難的空間，要是孩子有「自己能解決這些問題」的想法，父母便應該延遲「出手救援」，也應適當地讓孩子體會失敗，容許他們在挫折中成長，培養他們的韌性。到孩子踏入青少年階段，父母應當以尊重彼此的界線為相處的基礎，盡量創造一種輕鬆的親子溝通方式，相信子女有妥善管理自己的能力，同時讓他們知道只要說一聲，父母隨時能提供幫助及指導。

掌握這套育兒法的關鍵，是在自主與介入之間作出適當的平衡。前提是燈塔式父母並不是一個強勢和權威般的存在，也不是解決難題的工具。面對燈塔式父母，孩子不會感到壓力或怯於分享自己的感受。設立健康的親子界限，給予孩子無條件的愛，以同理心瞭解孩子的想法，容許錯誤，適度放手，你也可以成為孩子人生大海中的明燈。

參考資料：《培養孩子蓬勃發展：平衡愛與期望、保護與信任》，肯·金斯伯格著，二零一五年出版。

摘錄自：黃巴士

<https://www.yellowbus.com.hk/> 2025 年 2 月 28 日