

# 給孩子最好的禮物，是父母的時間與專注

顏安秀

兒童福利聯盟在三月底公布的調查數據（2021 疫情時代下臺灣兒童幸福感調查）：

- 1、沒有在生活裡感到快樂（21.8%）
- 2、休息與休閒時間不足（33%）
- 3、晚上 7 點以後的時間才屬於自己（66.4%）
- 4、感到課業壓力（82.5%）
- 5、covid-19 讓我感到煩惱（41%）

對孩子而言，與幸福感最有關係選項是「學校氣氛與同儕互動」，其次是與家人相處的時間與感受。

有將近一成的孩子感受不到家人相處的幸福，也有兩成不覺得家長有聽進他們的心聲。

多數孩子感覺自己的自由時間太少，只有 1/4 的孩子每天能自由放空的時間只有 1 小時，有超過 1/3 的孩子希望玩的時間能再多一點。

在調查中，10-12 的孩子主要休閒型態為運動類，只有約兩成是益智類或藝文類（如閱讀）。但即使這樣，有 1/3 的孩子平均沒有達到一週運動兩次以上，活動量明顯不夠。

但是，手遊所花的時間又顯得太多，這次調查中 12 歲兒童每週玩手遊高達 16 小時！（這表示平日跟假日的空餘時間，通通奉獻給手機！）

這一年多來，全球民眾的生活都受到疫情影響，兒童因在這些限制下，可以外出玩耍跟休閒的機會又比以前少很多，這對重視「玩、樂」的兒童而言，無疑是雪上加霜。

新世代的父母用心於教育，會給孩子積極安排各種學習，卻減少更多的親子交流與對談，以及對孩子更多的傾聽，以及不容許孩子有「空白時間」，這些都是孩子的壓力來源。

或許我們可以做的，是先放下手邊的事（包括手機跟載具），每天抱抱孩子至少 30 秒，每天專心陪他說話至少 30 分鐘，經營一段純粹的親子時間，然後別忘了帶入正面的鼓舞跟價值傳遞。

雖是世紀病毒，但在臺灣相對幸福，共融式遊具也越來越被各縣市政府重視，假日就別關在家裡了，帶出去跑一跑，讓孩子離開 3C 那個小框框，看看一些真實的色彩與景物。

當孩子越來越大，他需要自主性來對自己證明是個逐漸成熟的人，給孩子表達意見的機會，以及納入家中重大議題的討論，讓親子溝通可以有效。

最後一點，也是我需要自省的地方。常常因為想要「省時間」，就逕自替孩子做了決定。但隨著孩子越來越大，想要爭取自己的意見被接納時，在沒有觸及道德及安全下，父母不妨適時的讓步，建構自主性的路上，孩子需要父母的「成全」。

父母所給孩子最好的禮物，並不是金錢衡量出來的玩具、也不是給予多少使用玩手機的機會。

最好的禮物，是父母的時間與專注。

讓孩子感受到更深的安全感與被愛感，他在這個家裡，安全無虞、被愛也無虞，就算是影響他最深的「課業壓力」，也有父母「跟我在一起」。