

# 締造優質陪伴 為孩子未來充電

不少父母都認為自己日常有充足時間陪伴子女，然而我們應該怎樣理解陪伴呢？看着孩子做功課和溫習是否陪伴？一同看電視和玩手機又算不算呢？專家指優質的陪伴應該具備三大指標——有品質的愛、規則清楚一致，以及可預測的生活。

## 當心假性陪伴

今年台灣一個蛋糕品牌開展了一項調查，冀找出影響父母們陪伴質與量之相關原因，並發掘孩子們可能受到的潛在影響。

結果顯示有超過七成父母認為自己有足夠時間陪伴孩子，但陪伴的內容卻是看電視、玩手機，或者做功課和完成學校事務等，顯示部分父母親缺乏優質陪伴的觀念，以為給予時間就是好的陪伴。台灣臨床心理師陳品皓老師認為父母未能與孩子有深度交流，亦沒有實際參與做功課的這些活動形式，屬於一種假性的陪伴。而以電子產品作交流和互動媒介就更應當心，因為看電視或玩手機都缺乏共同參與和交流的機會，並非理想的互動模式。

## 陪伴被打斷易引發負面情緒



調查顯示，當親子共處的時間被中斷時，逾三成父母表示孩子一般會哭鬧、發脾氣或要求補償；而超過五成父母面對陪伴中斷的處理手法比較消極，包括不理會、大聲威嚇或用命令式溝通。有兩成則傾向於過度溺愛，如立即放低手頭上的工作去陪伴和哄孩子。陳品皓老師認為父母如果用威嚇或命令的方式，只會為親子關係帶來衝突和壓力，亦是在否定孩子對陪伴的需求。父母理應耐心向孩子解釋事物總有不能預期的變

化，要學習延遲滿足需求或找別的滿足方法，父母亦可向孩子提出補償的要求，但不宜過分溺愛或缺乏原則地滿足孩子，這樣只會令他們無視他人的情況或外界的規則，以自己的需求為優先，容易變得自我中心。

## 優質陪伴的三大指標

陳品皓老師提出了三個陪伴指標讓家長參考。

### 有品質的愛

- 親身並專注地陪伴子女
- 不帶批評的態度，聆聽孩子的想法和各種分享

### 規則清楚一致

- 有清晰的規則可循
- 讓孩子清楚知道自己的行為與產生後果之間的連結
- 助他們建立責任感

### 可預測的生活

- 減少家庭生活的變動
- 為孩子帶來安全感和穩定的身心

這項調查希望能提醒家長，每周最少四天、每次最少一個小時是最基本的陪伴，並需重視親子交流的品質，選擇可以共同完成的親子活動，如繪畫、聊天或戶外活動，以正面、專注，與良好的溝通交流，締造最美好的親子時間。

摘錄自：

黃巴士

<https://www.yellowbus.com.hk/%e9%9f%b3%e6%a8%82%e5%b0%8d%e5%85%92%e7%ab%a5%e6%88%90%e9%95%b7%e7%9a%84%e6%ad%a3%e9%9d%a2%e5%bd%b1%e9%9f%bf/>

2022年6月28日

