

# 陪伴孩子

## 不只是重「量」，也要重「質」

文/精神科 林佩怡 臨床心理師



有些家長帶孩子來測驗間後隨即趕著離開，並告訴我測驗做完了再打電話給他來接孩子，當說明需要透過晤談來了解孩子的狀況時，家長回覆我：「他很會講，您請他跟您說就好了」或是「您跟他互動一下就知道他的問題。」經解釋後，家長是能暫緩工作，留下來跟我一起談論親子間的困難。其實，這位家長很關心他的孩子，為了給孩子更富足的物質生活，每天疲於奔命地工作，幾乎沒有時間坐下來好好跟孩子聊天、陪孩子做些有趣的活動，只要有聚在一起的時間，這位家長多半是在交代孩子該完成的事項、糾正不良的行為，因此親子關係疏離緊繃，孩子看見的總是個忙碌、只在意工作或客戶的媽媽，對客戶能笑臉迎人，回到家把氣出在自己身上，覺得媽媽不關心他、不瞭解他，因此這個孩子在家中便時常生氣、頂嘴、反抗媽媽的規定。

其實這位家長對孩子是關愛與用心的，孩子也很在乎家人是否關心他，但雙方感受不到彼此美意，只要在一起就會起爭執，因為平常太少「好好」地相處，所以找不到方法讓彼此更靠近。

身為家長的您，與孩子之間的互動是否也有相似的情形？

您，曾好好檢視過一天或一個星期花多少時間與孩子相處嗎？另外，當您跟孩子在一起的時候，您的感受是舒適自在還是緊繃焦慮？或是總板著面孔生氣呢？如果您與孩子在一起多半是不舒服的話，那麼孩子跟您在一起也會是同樣的感受；相處總是不舒服，久了便會讓人想要逃避、想要反抗，家長會覺得孩子越來越叛逆、難以管教，而孩子也會覺得父母親總是不瞭解我、而變得更想逃離這樣緊繃的關係，我想這絕對不是家長原先期待的情況。

我想告訴親愛的家長：您是孩子生命中很重要的參與者。孩子小的時候需要您引領他探索這個世界；漸漸大了，他需要有人可以解惑、可以告訴他世界發生什麼事情。他也需要一個忠實的聽眾、肯定他的觀眾、願意支持他的人。另外，在漫長的生命歷程中，他還需要一個隨時能夠靠岸且能守候他的人，使他有安全感與信心去面對生活的波折。



所以，請「撥出時間好好地陪伴孩子」，相信這是一個能修復親子關係、幫助孩子穩定成長很重要的功臣。

## 時間

計算一下一天單獨陪伴孩子的時間有多少？接送安親班與上下學路途中的幾分鐘？還是佔滿您下班後所有休閒時間？隨著孩子發展年齡的不同，陪伴的時間當然會需要有些調整，但過與不及都不是好現象；要透過持續檢視自我內在安適感與孩子需求與狀態，找出最合適的陪伴時段與時間長短。請您嘗試放下手邊的工作，從忙碌生活中撥出時間和孩子一起做些事情。另外，也請您要有適當地喘息，可能的話要與另一半或其他家人討論分擔陪伴的時間，這將有助於您在面對孩子時保有情緒、思考判斷的最佳狀態。

## 內容

嘗試列出您與孩子在一起的時候都在做什麼。寫功課、訂正考卷、檢視成績、糾正他、監督做家事？這些容易導致爭執的活動是否佔滿所有親子相處的時間？請試著安排能夠平衡這些爭執的活動，例如：您可以看著他玩玩具車、當他辦家家酒中壞巫婆的角色、講故事給他聽、聽他

講學校的生活、陪他跑步或陪伴做他喜歡的事情等。增加互動的多元化將有助於您更瞭解孩子，更重要的是，透過這些課業以外的活動，您才有機會教導他的人際互動、情緒控制、挫折忍受技巧（如：遊戲輸了怎麼因應、媽媽跑不動的話要怎麼幫忙或等待）。

## 情緒

和孩子在一起的感覺很重要！除了瞭解孩子的情緒以外，家長也要時常檢視自己的內在狀態，和孩子在一起是快樂的嗎？您常在孩子面前情緒失控或生氣嗎？不能忽略的是，孩子會透過觀察來學習父母親的情緒因應，因此父母親檢視自我內在的安適感，瞭解憤怒失控的原因，維持情緒的穩定，才有助於親子問題的解決，陪伴的過程才會是種享受。如此說法並非要求家長一味在孩子面前壓抑負向情緒，您可嘗試讓孩子理解這些情緒原因，而非隨意想生氣就生氣，但家長也要瞭解孩子並沒有成熟到能解決大人的情緒問題，必要的話家長本身要嘗試尋求幫助。

其實，陪伴是一種複雜的人際互動，非三言兩語可以囊括所有親子課題，以上提供的三點只是初淺地和家長們做個分享，我想願意陪伴孩子的您們都很用心，希望能讓您在陪伴的過程中更加事半功倍！