0 – 12個月
文章

5個打造優質親子時間的精明策略

JUN 13, 2023

2分鐘

很多父母在忙於工作、家庭和生活時，會因自己為小朋友做得不夠多而感到愧疚。但對於父母和子女而言，重質多於重量的優質親子時間 (Quality Time) 更重要。

所有父母都有一個共同點，就是要做的事情太多，時間卻不夠用，想在兩者取得平衡是一種挑戰！有研究指出，親子時間的質量比起數量重要得多，而且對子女的學業成績、行為和情緒健康產生巨大影響。因此，無論與小朋友在一起的時間有多久，都要盡情享受每分每刻。

共度優質親子時間，其實父母只要全神貫注地陪伴小朋友，彼此全情投入地互動。所以，進入小朋友的世界並與他們好好相處吧！

與子女共享天倫之樂，既可以增進彼此的感情，小朋友也會從中觀察父母的行為，培養出各種好習慣。跟小朋友相處時，應把注意力全放在他們身上，讓他們感到被愛、安心和信賴。父母可從中了解子女的長處，或者幫忙消除他們在學習上的障礙。

嘗試將這些提案帶入家庭生活中實踐。

1.「傻一傻」，放輕鬆

自從成為父母，在日常生活中也許會感到壓力。不妨把自己的童真釋放出來，一起傻裡傻氣也無妨。即管以真實的自己示人，把頭髮放下，盡情享樂。與小朋友玩傻氣的裝扮遊戲時，鼓勵他們發揮創意和想像力，創造更有趣的玩法。也可說說笑話、開開玩笑，這也是一種文字遊戲，讓小朋友提升靈活思考能力(Cognitive flexibility)。此外，記得準備好相機，隨時捕捉親子間的珍貴時刻。

2.讓小朋友參與家務

可以從小朋友2歲開始讓他們學習簡單的家務，除了為父母省下點時間，親子間也可把握機會好好相處，讓彼此相互理解。小朋友還能從中學習到團隊合作，培養責任心、合作等生活技能，並提升自制能力(Inhibitory control)。甚或父母為小朋友安排臨場學習，如即時要他們將衣服按顏色進行分類、整理書架時統計書籍數目。

3.一起接受挑戰

父母和子女一起學習很重要，無論是烹飪、音樂還是電腦操作，都能提升小朋友的好奇心，激發他們對新事物的求知欲。父母不間斷地主動學習，正好給小朋友樹立榜樣，無論甚麼年紀也要保持堅持學習的態度。小朋友可鍛鍊運作記憶能力(Working memory) 和靈活思考能力，同時提升自信心和批判性思考的能力，讓他們做好準備迎接生活上每個挑戰。

4.出門享受親子時光

試想像，如果被兩個或以上的小朋友圍著，他們不停說東說西讓你應接不暇，其實最後大家都無法度過親密的時光。所以，何不抽時間與小朋友單對單在一起呢？計劃及安排一個雙方都喜歡的恆常「約會」。例如與升讀小學的小朋友去博物館或圖書館，別具教育意義，或者跟還是幼兒的小朋友漫步大自然。向小朋友提出開放式問題，也讓他們向自己發問，這樣有助促進學習。在小朋友睡覺前說說床邊故事，也是加強彼此聯繫和學習的好機會。

5.把握機會交流

在每天吃晚餐時，與家人一起玩「玫瑰和刺(Rose and Thorn)」遊戲，各自分享當天發生在自己身上的好事和壞事(「玫瑰」是好事、「刺」是壞事，先從「玫瑰」開始逐個說，然後逐個說「刺」)。這是絕妙的溝通方法，讓小朋友表達自己的想法，同時進行深度的交流。家長把握當中的受教時刻(Teachable moments) ，給子女說說生活是充滿挑戰和機遇的。如果小朋友對生活中的「刺」感到難過或難以應對，就跟他們談一談解決難題的方法。

別再因沒有足夠的時間陪伴小朋友而感到愧疚，而是該專注於自己所擁有的美好時光。有想與子女一起做的事情嗎？試著計劃一下並讓自己享受其中，建構屬於自己的幸福生活吧！

UTM-EM-APR-21

參考資料:

1. Journal of Marriage and Family – Families under the microscope: repeated sampling of perceptions, experiences, biology and behavior.

2. Ministry of Education, Guyana.Docs.google.com/spreadsheets/d/17sSKlBa8yDssrAEaBtudYK7jdK_2SmCWpPovjRL7Uzk/edit?ts=5c85b89d#gid=0

3. Five love languages, revised edition by Gary Chapman. (https://lemonlimeadventures.com/20-ways-to-spend-quality-time-with-kids/)

次要資料:

Naeyc – Tips for Spending Quality Time With Your Child
https://www.naeyc.org/our-work/families/spending-quality-time-with-your…

The Washing Post – Making time for kids? Study says quality trumps quantity
https://www.washingtonpost.com/local/making-time-for-kids-study-says-qu…