1 - 2歲
文章

Parenting Index育兒指標 – 第一部

八月 20, 2021

育兒從來不是一件易事，父母每天面對各式各樣的育兒壓力，若能取得更多實用又可靠的資訊和情感支持，必然讓育兒生活更感輕鬆。讓我們為妳一一解答…

2020年，雀巢Nestlé就發表了一項名為Parenting Index育兒指標」的國際大型調查，為逾10個國家進行首個全球性「育兒指標」，研究分析育兒所面對的壓力和問題，並幫助父母改善情況。

育兒指標
(Parenting Index)

育兒從來不是一件易事，父母每天面對各式各樣的育兒壓力，若能取得更多實用又可靠的資訊和情感支持，必然讓育兒生活更感輕鬆。2020年，雀巢（Nestlé）就發表了一項名為Parenting Index育兒指標」的國際大型調查，為逾10個國家進行首個全球性「育兒指標」，研究分析育兒所面對的壓力和問題，並幫助父母改善情況。結果發現，全球新手爸媽正面對 8個影響生活的因素，以下是其中「家長的育兒壓力」和「財政彈性」這二項。

1. 育兒的內外壓力
(Pressure : Inside and Out)

孩子的出生，固然為家庭帶來快樂，但教養的同時也為父母帶來不少煩惱，壓力亦隨之而增加，父母會面對外在環境及發自內心的育兒壓力。

內外壓力

當社會上流行一套父母都應該怎樣去撫養孩子才是對的想法時，這些意見無形中對爸爸媽媽造成育兒壓力。加上社交媒體的推動，來自四方八面的要求無孔不入，七嘴八舌，實在令人透不過氣來。例如經常在社交平台見到家長群組討論如何爭入名校、升讀精英班及報讀眾多名師主理的興趣班等，對於自己孩子表現不算突出的父母來說，確實增添壓力。至於內在壓力方面，許多時父母會自覺育兒不夠好而衍生內疚，尤其雀巢Nestlé是當父母已勞心勞力地為孩子的健康快樂而奮鬥時，萬一孩子生病或不聽話，父母便會自責或自我批判，出現各種負面情緒。

建議

1. 父母應適當地閱覽社交媒體，衡量是否適合自己的條件才跟從。不要太投入群組的討論，避免被負面情緒影響。
2. 鼓勵父母多閱讀育兒書籍，以疏導教養方面的壓力，廣泛資訊有助擴闊視野，為自己帶來更多可能。
3. 父母要明白沒有那一套育兒方法是最好的，只有較適合的選擇。抱著「這是我的孩子，他是獨一無二，只有我最了解他」，保持獨立思維，不會過分受人影響。
4. 想輕鬆育兒，遠離壓力，不妨為自己製造自我空間，不要終日以孩子為中心，爸爸媽媽也要有Me time~ 偶爾抽時間聽自己喜歡的歌、畫畫、購物或享受一次短途旅行，從緊張的育兒生活中抽離，享受生活中的趣味。
5. 適當尋求協助，有助減少壓力。例如去年3月，香港基督教女青年會就疫情全面停課，訪問逾700名幼兒家長，研究她們面對的育兒困難。結果顯示，近7成受訪者受精神困擾。由於香港不少家庭都聘請家傭，建議父母可與家傭協調一同照顧子女，讓父母抽時間放鬆，做自己喜歡的事，有需要時，可向專業人士求助。

2. 財政彈性 (Financial Resilience)

在生活指數高企的社會環境下育兒，要保持一定的物質水平，財政壓力的確令不少新手父母感到困惑。一個家庭的財政彈性在於能否掌握財務狀況，平衡家庭支出、工作與經濟的負擔。雖然這不是一個家庭是否富有的問題，但有理由認為那些經濟狀況更良好的人會有更大的彈性。

香港教育、醫療、住屋等費用不菲，父母要如何理財成為他們的一大煩惱。根據香港中文大學亞太研究所於2017年的一份有關香港家庭幼兒教育與家庭照顧的研究報告發現，幼兒家庭最普遍獲得的幼稚園學費資助是學券，近七成家庭在減去資助後，每月仍要付2,000元以下的學費。幼兒每週平均參與 1 個興趣班，每月興趣班的平均花費需要 888 元，而月收入越多的家庭，幼兒會參加的興趣班越多。研究同時也發現每月最低收入組家庭(少於 1萬元)的幼兒照顧壓力大於其他收入組家庭。收入越高，家長幼兒照顧的心理壓力越小。

建議

1. 有計劃總比沒有的好，建議父母育兒前有更長遠的家庭財務計劃，能為自己製造更大的彈性。
2. 父母別怕難開口，家庭是人生的支柱。有需要時，找家中傾訴和尋求協助。
3. 爸爸媽媽有需要時，亦可找社會上服務資源，例如育兒及社福界機構的協助，以幫助自己度過難關。又例如社區設有食物銀行和為家庭提供的不少物資緩助，有需要應主動尋求幫忙。
4. 爸爸媽媽有需要時，亦可找社會上服務資源，例如育兒及社福界機構的協助，以幫助自己度過難關。又例如社區設有食物銀行和為家庭提供的不少物資緩助，有需要應主動尋求幫忙。

審校：香港綜合兒童發展中心 程衛強註冊心理學家

立即分享

PlayBrain® 親子學習程式