# 仁愛國小 111學年度第一學期 親職教養文章不錯過孩子成長期，遊歷共玩讓親子關係更靠近

 by [旭立心理諮商中心](https://www.parenting.com.tw/columnist/785) 鍾宜伶諮商心理師 更新：2022-07-13 15:12

你家的孩子快樂嗎？現在孩子的主觀生活滿意度愈來愈低，而孤獨感卻愈來愈高，其中「家人的陪伴」是提升孩子生活滿意度的最核心關鍵因素。兒子的一句話讓作者下定決心，展開了陪伴孩子的遊歷走讀計畫，發現其實親子間的陪伴相處很簡單，平靜但很幸福⋯⋯

你有多久沒陪孩子好好玩？ 你曾想過孩子快樂嗎？孩子需要家人的陪伴品質是？

根據2022兒福聯盟發表的[兒童福祉報告](https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2378)，結果顯示孩子主觀生活滿意度愈來愈低，而孤獨感卻愈來愈高，其中「家人的陪伴」是提升孩子生活滿意度的最核心關鍵因素。當我看完調查報告，身為心理師媽媽的我，同感身受，並想透過自己的親身經驗分享給大家。

## 一句「單親家庭」萌芽的遊歷旅程

4年前的某晚，心理師媽媽的我接完案匆匆趕回家，當時二年級的大兒子像發現新大陸的語氣對著我說：「媽媽！我發現有趣的事情耶！你知道嗎？前幾天你跟爸爸輪流加班，我和弟弟好像『單親家庭』；今天你和爸爸都在忙，你回來之前我們是『隔代教養』！」 當下的我心裡一震，表面笑笑的回應：「這真是貼切的形容耶！你怎麼想到的？是學校教的單親家庭跟隔代教養嗎？」（快速轉開話題）

這童言童語、看似開玩笑但是非常真實的關係畫面，在心裡盤旋許久，我清楚看見過去我和先生似乎因為工作因素而犧牲與孩子互動及成長的時間，其實我內在充滿愧疚感，因此一開始會給自己合理化的理由：「你看現在台灣7成雙薪家庭的結構不都是這樣？不都是要與伴侶協調時間、互相補位，造成『偽單親』現象，由夫妻的其中一方獨力完成照顧小孩的起居生活；甚至在夫妻二人都在忙的時候，必須仰賴祖父母或其他的親戚幫忙臨托⋯⋯這些現象都是正常的！」沒錯，這樣想心裡會好過不少，但這真的是自己要的嗎？這樣一天天過去，會不會與孩子互動的時間也會愈來愈少？而不小心錯過孩子的成長期？

於是「親子共玩」的種子默默在心裡發芽，2021年我與先生毅然決然放下了工作，小五及小二的2個兒子也暫時離開學校教科書的學習環境，展開為期10個月的台灣騎車遊歷學習，透過走讀、在地生活去看台灣不同地方的人文歷史，走山涉水的方式體驗大自然。出發前，朋友們紛紛好奇的詢問：「怎麼會有這樣的計畫？」其實我和先生的答案是一致的：「想要全家人在一起。」我們深信這是互相陪伴、學習激盪的歷程，更是可以跟孩子玩在一起的精心時刻。

## 在一起玩就是生活，相處交流拉近親子關係

遊歷回來後，與孩子坐在一起，反思回顧這10個月的收穫，驚訝的發現一家4人有同樣的心情：「沒有波濤洶湧的悸動，反而是很平靜的感覺，在一起玩就是生活。」

有這樣的親身體驗，原來親子間的陪伴很簡單，生活中就可以做到，即便是同桌吃飯聊天、附近散散步、圖書館看看書，就是一種陪伴。只要創造「一起」的空間，並且有意識的放開手邊的干擾，例如：工作的責任、老闆交代的事務、即將要執行的計畫、生活的瑣事⋯⋯。這個刻意拉出「與孩子一起玩」的界限，原先以為高密集接觸可能有更多的親子衝突，事實不然，發現「處在當下」的生活體驗，我和先生比較不會對孩子動怒或不耐煩，且有更多精力做親子討論及溝通；而孩子也在這樣的歷程中被允許說出自己真正的想法、心情，知道自己的個性。遊歷，讓親子關係更靠近了，因此想簡單分享如何與孩子一起玩的小秘訣（也是孩子的自學綱要）**「預備、95探索、16反思」**，說明如下：

## 1、預備時間：開始啟動的心意最重要

## 第一步的「預備」是關鍵因素，若你想要陪孩子，可以閉上眼睛想像孩子在你面前，而你打算空下多少時間陪小孩？這段時間你是否可以暫時不滑手機、不讀工作訊息、不看臉書留言、不看新聞、不做家事⋯⋯等，單純、專注的陪小孩就好？可能是平日下班後0.5～1小時、也可能是週末1天或2天、或者是請特休幾天的旅遊，時間會因人不同，所以不需要與別人比較，要告訴自己：「我可以投注的時間多久，都沒有關係。」至少你已經開始啟動這樣的心意！2、「95探索」：90%時間，運用5感探索，累積生活體驗

90%親子互動時間就是「好好玩」 ，這是重頭戲，你們可以玩什麼？怎麼玩？ 建議可以從五感「視覺」「聽覺」「嗅覺」「味覺」「觸覺（體感）」去選擇想一起做的生活體驗，諸多體驗中，提供3項親子共玩的推薦：

* **靜態桌遊**

這裡所指的桌遊，是桌上可玩的遊戲，可以是：撲克牌、棋子遊戲、積木、樂高、拼圖⋯⋯，甚至可以自製的大富翁、猜終極密碼、 賓果、OOXX，或是其他坊間賣的，像益智型的敲企鵝磚塊、反應型的閃靈快手、圖像詮釋的說書人⋯⋯等，可充分運用視覺、聽覺、觸覺的感官，除了好玩之外，也可與孩子一起創造新的遊戲規則，例如：用黑白棋作畫猜物品、也曾用去過的南投景點設計大富翁闖關遊戲，孩子自己設計題目，走到該景點就要回答題目，通過才能獲得獎勵，這些創意玩法，玩得不亦樂乎！

* **簡單烘焙**

若有家用烤箱，可考慮做小餅乾、披薩，網路上有烘焙高手提供的材料清單及步驟，甚至也有影片教學，只要照著做，基本上都可以成功烤出色香味俱全的餅乾或披薩。去年三級警戒在家，透過看影片教學到手做、調味、揉麵團、準備食材的過程，大人小孩都會很有成就感，也能增加味覺、嗅覺的刺激。

* **健行爬山**

遊歷期間發現台灣很美，很多地方的步道也規畫非常好，例如：日月潭周邊共有14條步道，我們就走了5～6條，每條步道也都有自己的特色與景觀。倘若孩子年齡與體力允許，也可以試看看台灣的小百岳，透過登山活動可以接近山林，也能刺激身體感官、提升心肺功能。我們在花蓮曾單日挑戰瓦拉米步道（山屋來回約27公里），也是一個特別的玩法。

## 3、「16反思」：10%時間，運用5W1H反思，交流親子想法

最後，留10%親子對話的時間，用「5W1H」（Who、When、Where、What、Why、How）問問題，這部分是促進反思能力，也能整理親子之間的獲得，所以不僅孩子要回答，父母或大人也要回答，因為小孩也會想聽到大人的真實想法。通常我們家的習慣會問「今天有碰到那些人、事、物、地點，是印象深刻的地方？在什麼時候發生的？為什麼覺得印象深刻？做什麼事情覺得有成就感？或欣賞自己甚麼？而你是如何辦到的？」舉例來說，去年我們跟著白沙屯媽祖繞境5天，兩個孩子先後表示自己會再想走一次，弟弟說因為過程中收到許多結緣品，備受鼓勵；而哥哥覺得跟著一群人一起走，被陪伴的感覺很好。

陪伴孩子，是一個生活體驗的狀態，也是探索－反思的歷程，身為父母的你預備好了嗎？趁著孩子放暑假，陪伴孩子好好玩吧！

**仁愛國小 111學年度第一學期 親職教養文章**會做家事，無關性別，而是能力
 文 [KK笑](https://flipedu.parenting.com.tw/author/166)

嘿！大家都多久做一次「家庭大掃除」呀？
家庭大掃除的重要性可不亞於生日趴踢或是聖誕節的慶祝活動喔！因為，這也是個得想辦法如何號召全家動員的家庭活動，想想一起動手清除家裡的陳舊、再共同享受煥然一新環境，那是一個多麽具有成就感、還能凝聚家庭情感的重要時刻...

不過，在幫家人分工的時候，大人們是依照「性別」還是「年齡」來作為依據呢？

KK老師這麼問，肯定是為了鋪一個梗嘛！

在傳統的觀念上總會認為女孩子心思比較細，所以適合做家事，女孩們懂得如何把家裡打掃得有條不紊、一塵不染，但女孩們在這方面能力強，與其說是「天賦」，倒不如說是因為「被期待」、「被看重」，所以大人會在做家事的能力上「特別」栽培女孩，因此在長時間的「家事達人養成培育計畫」中，這些女孩們做家事的能力自然遠遠超過年齡相近的男孩們。

KK老師想要表達什麼哩？KK老師是想要為男孩們「抱屈」啦！

我們以為男孩是粗線條、大剌剌，如果做家事的話一定是漏東忘西、隨便擦擦抹抹、呼攏過去，所以大人不怎麼「指望」男孩們做這些事，當然就不會特別「栽培」囉！難怪在教室裡的男生們東西總是亂成一團，而隔壁的女生們總是挑著眉毛、一副「整理書包和抽屜有這麼難嗎？」的眼神看著面對一桌凌亂的男生手足無措的模樣。

這真是太不公平了！

能把生活處理得井然有序可說是一項非常重要的「生存能力」呀！因為這種「整理」的功夫也會表現在學習和工作上面，舉個最顯而易見的例子，常常有人會說：「女生比較容易選上模範生。」這話一點不假，那是因為從整體表現上來說，除了學習成績一樣優異，但女孩們在「自理能力」、「自主負責」的平均得分更顯得比班上男生要高，最重要的一點就是她們被提早賦予「從做家事中有系統的處理各項事務」的能力，而男生沒有。

所以KK老師才會說：「會做家事，無關性別，而是能力。」

如果我們從小就一視同仁，不去剝奪男孩們做家事的訓練過程，那麼到了學校，他們就不會總是顯得凌亂又容易忘東忘西，男孩們一定也能像女生一樣總是能有辦法把書包弄乾淨、把置物櫃的東西擺整齊。

「家庭大掃除」就是把「學習權」還給男孩們的時候了！讓我們有同樣「看重」並且「期待」男孩們成為「家事達人」，因為這是每一個人都必須被培養出的「能力」，而不是「誰」才該去做的事。