

給予孩子專注，當下享受同在時光



你多久沒有仔細看過你的孩子？上一次與孩子有一段歡愉或深層溝通的時候是？現代父母的親職工作難免艱鉅，一方面要快速處理眾多的日常必要事務，如接送孩子上學、打理家居、乘車上班，總有念頭催促需如期達成，但不知何故出岔子，騰出額外時間解決突發狀況。回家後已是疲憊不堪，更遑論花時間和心機教育孩子，最直接的方法是再多的催促和命令：「快點做功課，唔好嘈喇，做完先俾你打機」「快點執好你的玩具，否則掙晒佢！」「快點快點，唔係你就遲到俾老師罰了」不知不覺間，父母對子女而言，就只是個常常在催促什麼，似快要給輾壓的滾球。

父母很容易慣於以「行動模式」行事，無需太多的意識，像自動導航般快捷執行熟悉的事務。這種模式確實有重要的作用，但如其長期佔據生活，或會錯過享受此時此刻的機會，包括有價值地與子女相處。事實上，我們亦能隨時選擇連結現在，以「同在模式」生活，意即賦予心神在特定的時刻體驗事物，並在讓它保持原有的模樣。放在家庭生活中，父母可以如實地看待子女，以開放和接納的態度經驗當下。



譬如當子女放學回家，樂於分享當天的趣事，你可會細心聆聽是什麼觸發起孩子的喜悅，願意與你侃侃而談？你又願意留待那一刻鐘與孩子分享他的喜悅，或瞬間你的心神已飛到別處想著待會要辦的事，只勉強慣性地回應「很好！唔錯！」。相信子女或多或少亦感受到你的真誠如何。

再如孩子在學習和發展的進度不似預期，你很意會要解決「問題」，慢慢地他認知了自己是「有問題」，最終實在地局限著孩子的發展空間，正是你心裡的著急和負面評價。還是你可選擇視小孩原本就是可愛的個體，有自己的發展步調，嘗試放下不合理的期望，並且欣賞他們當下累積的進步和努力，直接說出關心和讚賞的話語。



參考資料

凌悅雯譯（2022）。《靜觀親職》（原作者：蘇珊．博格斯）。香港，新生精神康復會。

