

建立家庭的共同記憶

寒暑假期間，您和孩子在一起時，都做些什麼？「陪孩子看電視」、「接送孩子上才藝班」、「假日帶孩子逛百貨公司」、「趕回家煮飯給孩子吃」…這是許多家庭的相處畫面。有些父母挖空心思設法給孩子最好的，或者把孩子的才藝課程排得滿滿，但等孩子長大，回憶起他的童年、青少年時，會有些什麼家人相處畫面呢？親愛的家長們，請利用這個假期，建立家庭的共同記憶吧！

一、關掉電視，與孩子談心

關掉電視，專注傾聽孩子的分享，或泡壺茶坐在孩子書桌旁各看各的書，讓孩子知道：「需要我的時候，隨時可找到我。」寒暑假，孩子較長時間在家，儘量把握與孩子溝通的機會，甚至，父母偶爾也可以把孩子當成「大人」，跟孩子分享自己的工作煩惱、挫敗或心得。談話的話題儘量多元，避免以「你功課寫了沒？」當開頭。

二、帶孩子上班

教育專家鄭石岩教授就經常鼓吹企業辦「帶小孩上班」的活動，透過現場，可實際讓孩子了解爸爸、媽媽上班的情況。感受父母的辛苦，拉近親子關係。

三、家庭活動

例如：旅行、露營、逛夜市、看棒球賽、包水餃、大掃除等，「我把孩子當成很重要的一部份，給他機會在生活中學習。」鄭石岩教授舉例，帶孩子去旅行，不要只是帶孩子去玩而已，最好能陪著孩子找資料、查路線、訂旅館，親子共同完成旅行計畫，讓孩子從生活中的歷練，獲得學習。

四、共同整理相簿

「每個人對屬於自己的故事，都很感興趣，孩子也喜歡知道自己如何長大的。」

五、共同遊戲

陪孩子下跳棋、象棋、軍棋、圍棋、玩撲克牌、大富翁、疊疊樂、玩電腦…等，規則由孩子訂，父母只要藉機問孩子「為什麼？」「這樣訂規則，有什麼好處？」，或者可以訂立獎賞規則，例如：輸的人要做當天的某項家務工作…等。

六、留意孩子使用電腦、網路的情形

勿讓孩子過度的投入網路世界當中，除了協助孩子做好時間管理之外，家長們更應該仔細了解孩子的網路世界！除此之外，向各網路公司申請過濾網站功能，幫孩子的資訊把關。

七、鼓勵孩子與親族互動、一同參與社團

孩子將來一定是要與全世界競爭。但是台大社會系教授馮燕認為不應該讓孩子在假期補習英文和數學，而是培養孩子社交的能力，鼓勵他們與親族互動，交更多朋友、或是一同參與社團活動，或是幾個有同齡孩子的家庭聯誼，共同出遊，以培養孩子的社交能力。

八、不要向孩子灌輸仇恨

假期在家，透過媒體的報導，政黨間的紛爭、社會邊緣人的不幸、車禍、死亡…等，孩子接觸到的資訊是：環境是不安全的、群眾是瘋狂的。但是，即使社會存在著不公和不幸，身為父母，我們更須即時、隨機與孩子討論「包容」、「接納」、「寬恕」等美德的重要性與必要性，而不是仇恨。

九、共同負擔家庭責任和家庭規範

孩子在家，請父母和子女共同分擔家庭的責任，一家人共享權利和義務，與孩子建立信賴、了解的親子關係。一家人共同協商規範，共同遵守承諾，父母尤其不可言而無信，一定要說到做到。當孩子耍賴不守信時，父母也應堅持協商規範，讓孩子承擔後果。

十、共同討論時間管理。平衡身心、平衡工作(讀書)和娛樂。

輔導室 祝福你！