

收起對孩子的虧欠：假日父母經營親子關係，關鍵不在時間長短，而是陪伴品質

作者：陳志恆(諮商心理師)

最近一位好久不見的好友問我，若是跟孩子相處的時間不夠，會不會影響親子關係？我說，是有可能，但這不是最重要的決定因素。

好友這幾年被公司調派到北部工作，與居住在南部的太太及年幼的孩子南北分隔。週間工作繁忙，只有週末假期才能回家與家人團聚，有時週末還要加班，兩、三週才與家人見一次面也是常有的，就這樣與妻小聚少離多地過了兩年。

好友打趣地說，很擔心年幼的孩子有一天不認得這個爸爸，他說：「我聽說，我有同事的孩子，死也不肯叫他一聲『爸爸』」。

也難怪好友會擔心。

其實，像好友這樣因為工作關係隻身在外，與家人相處時間不多的人還不在少數，有的甚至外派國外，半年、一年才有機會回家一趟，常會感覺到與家人的感情越來越生疏。

然而，還是有許多「假日父母」仍能將家人關係經營得很好，家人之間情感連結緊密。這背後的秘訣全靠彼此的信任與充分溝通，更重要的是，把握每一個相處的當下，創造高品質的互動。

然而，有些父母因為鮮少時間陪伴孩子，總覺得對孩子有份虧欠，基於對孩子的補償心態，每當與孩子相處時，盡可能花錢讓孩子擁有最好的享受，往往適得其反。

向明（化名）是學校的軍訓教官，從年輕時在部隊，到近幾年請調到學校裡服務，就一直沒有與家人住在一起。向明對於孩子在成長的過程中，缺少父親的陪伴，一直感到很虧欠。每次回家，便會帶許多禮物給孩子，而孩子只要開口，只要不要太誇張，向明都會設法滿足孩子。

孩子一天一天長大，即將上國中，向明發現與孩子相處時，竟然無話可說，孩子也不願意或不習慣與父親交談，開口閉口就是向父親要錢買東西。

向明很苦惱：「週末假日盡量帶孩子出去玩，也盡可能滿足孩子的各種物質需要，苦心經營卻與孩子如此生疏？」

細看向明與孩子的相處方式，每回向明帶孩子到遊樂園去，將孩子放上遊樂設施後，就在一旁抽煙、滑手機；當孩子玩完後，再帶孩子到下一個遊樂設施，放上去，繼續抽煙、滑手機……，直到把遊樂園的所有遊樂設施都玩過一遍，接著打道回府，向明便以為盡到了陪伴孩子的責任了。

孩子逐漸長大，遊樂園或玩具已不再能吸引孩子的目光，孩子便開始向向明要求更高價位的流行時尚商品，若向明不答應，孩子便生氣、賭氣，對向明不理不睬。向明擔心與孩子的關係破裂，只好任孩子予取予求。然而，向明卻發現，自己在孩子心中，似乎只剩下提款機的功能了。

向明心想，一定是過去太少時間陪伴孩子，造成父子之間不親近，除了氣自己之外，對孩子更感愧疚了。只是，長期的軍旅生活，早就造就了向明較為嚴肅且一板一眼的行事風格，實在不知道如何與孩子培養關係。於是，每逢假日，只能帶孩子到高消費、高娛樂性與高刺激性的地方去玩，買更多青少年喜歡的東西給孩子，用這種方式試圖拉近與孩子之間的距離。

其實，向明是個對家庭很有責任感，也願意用心付出的家長，只是用錯了方式，帶來反效果，以為人在孩子身邊就是陪伴，滿足孩子的物質慾望就是關愛孩子的表現。事實上，與孩子的相處，重要的不是時間長短，而是相處過程中的互動品質。

人與人之間高品質的互動，必定是帶有情感交流的，最明顯的行為表現，便是雙方能夠互相分享與交換心事或感覺。簡言之，具體的做法包括：

（一）專注傾聽

放下手機、擱下雜務，靜下來，注視著孩子，好好地聆聽孩子分享他的生活點滴，不只聽到孩子話語的內容，更觀察到孩子的表情與動作，感受孩子內在的情感。哪怕只是五分鐘、十分鐘，光是專注傾聽，就能感受到與孩子的內心更貼近了。

（二）好奇探問

好奇探問是基於想知道更多的意圖，試著參與孩子感興趣的話題。家長不妨在孩子開口分享時，帶著好奇的口氣去探問孩子，發生什麼事？細節如何？帶給你的感受如何？對這件事情的看法如何？打算怎麼做？如此豐富對談的內容。記得，只是單純地探問，不批評、不說教，任何說理或給予建議，都是破壞互動關係的殺手。

（三）同理內在情感

同理心的回應是開啟雙方內在連結的鑰匙。特別關注孩子所表達出來的情緒感受，是委屈、憤怒、傷心、焦慮、失落，還是興奮、期待、滿足、開心？用情緒形容詞說出孩子內心的感受。這會讓孩子感覺被深刻理解，父母也會感覺到自己的內心更加柔軟了。

（四）分享個人故事

年幼的孩子偶而才見父母一面，通常對父母平常的生活感到好奇。父母不妨常與孩子分享自己在外地工作的所見所聞，創造出彼此對話的素材。孩子透過父母的眼睛看世界，自然能擴大孩子的視野，也能增進彼此的了解。別忘了，只是分享，千萬別流於說教或講道理。

（五）把握當下，持續對話

把握每一次親子互動的片刻，持續地實踐前面四件事。有效的事情持續反覆地做，經年累月終究會看到效果。

最後，假日父母不需要對孩子有著虧欠的感覺。父母必須意識到，大部分的父母都已竭盡所能在自己能力所及的範圍下，提供孩子最好的成長條件了。一旦我們對孩子有著一份虧欠，便會想討好孩子，這不但無法真正拉近與孩子之間的距離，還造成了家庭系統裡親子之間彼此地位的失衡。

在家庭系統中，父母的地位永遠是高於孩子的，討好的行為便是將父母的地位放在比孩子低下的位置，最後當然落得讓孩子予取予求的下場。而事實上，此刻的討好，只是父母用來照顧自己內心對孩子虧欠的方式，當然無法與孩子建立真正的連結。

而實際上，真正能滿足孩子內心需求的，是具有情感交流的高品質互動，而非用金錢打造出來的關愛。

（本文撰寫於2017年8月17日，文中案例為虛構）