

三種時間的需求

By Odette Umali

這個年代的父母和孩子總是分秒必爭地穿梭於非常緊密的時間表中。一些家長抱怨他們吃晚飯或共進早餐時總是要小心翼翼的避免跟孩子發生衝突！另一方面孩子卻抱怨，盡管學習方面已不容易應付，但父母卻要求在晚飯時間有更好的「表現和互動」。往往在家庭成員相聚時，總會出現父母要求得到「尊重」而動怒，孩子為了引起注而反應過度或「搗蛋」，兄弟姐妹間互相控訴好使對方看起來很糟糕（亦得使自己看起來很不錯），及至互相爭執，或甚至同時發生以上所有情節。

我們怎樣做才能讓家長和子女都能享受家庭的相聚時間呢？

在「父母效能訓練課程」中，我們跟家長分享三種時間類別：

第一種時間被稱為「互動時間」或「家庭時間」，有超過兩個或以上的家庭成員彼此互動。例如準備或享受晚餐、度假、或一家人去遠足等。

關鍵是，祇要父母和孩子能在其他兩種時間類別得到滿足後、才能使「家庭時間」更融洽。其他兩種時間就是「獨處時間」和「一對一時間」。

「獨處時間」是自我放鬆或充電的時間、沉澱感受和想法，計劃下一步或自我學習等。對父母來說，獨處時間可能是跑步，健身，騎自行車、遠足、參加瑜珈班、繪畫等。「獨處時間」也可能是被動的活動，如享受按摩、看電影、閱讀或只是在走路時或在洗澡時安靜獨處。我們的孩子也需要「獨處時間」，例如安靜的在房間裡玩遊戲，上網，或一個人玩。

「獨處時間」允許個人得以重新建立對自己和環境的掌控。它容許心靈和情感有歇息的機會，得以為下一個「互動時間」作好準備。在香港這個充滿刺激和信息的環境尤其重要。

值得注意的是個別家長和兒童對「獨處時間」的需要是有差異的。性格內向的人需要更多的獨處時間，而外向型的可能需要較少。在任何情況下，若能尊重家庭中每一個人的「獨處時間」便能更有效地處理「家庭時間」。你是否覺得當你享受完運動或按摩後，你對孩子或配偶都能更開放、更輕鬆嗎？

另一關鍵時間是「一對一時間」。在課程中我們稱之為「一對一關係時間」，這是優質關係的開發時間，就是一位家長花時間和一個孩子一對一的相處或一起做喜歡的事情。這必然能增長和滋養彼此間的關係。

耶魯大學醫學院的臨床兒童精神學教授凱爾博士解釋「一對一時間」對孩子的重要性：

- 父母跟孩子之間的親密關係，如匿稱，愛撫，逗弄等愛的表現往往可能出現在一對一時間裡；讓他們在不同的成長階段充分感受到你的愛。
- 當孩子相信他們跟父母親是「心連心」的話，他們獲得安全感。
- 跟媽媽一起的時間有別於跟爸爸的時光，這份分歧能加強來自對方的特質。
- 要記住，這種「一對一時間」並不需要完成某件事。你只要「人到心到」，關掉電話，一起「鬆一鬆」就能發揮它的魔力。

配偶之間也需要一對一的聯係。父母應該刻意劃定約會或一起活動的時間。

跟「獨處時間」一樣，只要每個家庭成員在「一對一時間」得到滿足就可以有效也防止問題出現於「互動/家庭時間」，確保它是充滿樂趣和優質的。

我們活在這個快節奏的城市，以及數碼網路的年代，有智慧的家庭需要善用時間資源來滿足他們對這三種時間的需求。

祝大家平安！