



### 文文修女

執教40多年的王素文修女，栽培過無數健康成長的「仔仔女女」，她深信每個孩子都是可愛的，而且值得用心去愛、用腦去教，用時間去陪他們成長。



每個孩子都是父母愛情的結晶，為人父母總是為子女付出，讓他們健康快樂地成長，從選擇優質奶粉（其實育嬰最好是母乳），及至千方百計讓他們進入名校，都是父母為子女的好處著想而代為選擇的。

不過，優質奶粉和名校也未必能培養出優秀的孩子，只有爸媽才能提升孩子的質素。爸媽要把他們最好的一份 —— 陪伴留給孩子，換句話說是給他們自己的生命 —— 時間。

我相信各位疼愛子女的家長，一定會投放不少時間陪伴寶貝，但**有質素的陪伴是必須灌注自己的心態和行動，才能收到優質的效果。**

### 調整心態 欣賞孩子

首先，我們要肯定自己的子女有很多潛質，而且都是很珍貴的。如何引發這些美好的上天贈予，成為孩子發展的本錢，就要求家長有尋寶者、開礦工的心態。尋寶者、開礦工都十分肯定必有寶藏和礦物存在，才會投放時間和精力去找尋、去發掘。

同一道理，我們也要肯定自己的孩子滿懷潛能的，有這一份肯定的心態，爸媽就會更樂意投放時間和心力去陪伴自己的孩子。我很喜歡一首歌的歌詞，現錄如下，與大家分享：

歌名：看我的美好 (See me beautiful)

看最美好的我，那才是真正的我，才是我想要的。

可能要花點時間，可能會有點困難，但請看最美好的我。

看我的美好，今天、明天、每一天，請你試一試，請你找一找，看我的光芒閃耀，每件事都好，請看我的美好。

### 陪伴不只是督促

請留意在與孩子為伴時，要設法找出他們的優點和美好的部份，切勿用「單打」言詞、批評語調、負面的情緒去與子女談話。

### 內心要肯定他們是美好的，這是十分重要的。

- (一) 陪伴不是督導孩子溫習或做功課的時間。那是公事，沒溫情可給。若不能善用這機會去發現孩子的美好，只顧催迫、嘮叨，那將變成大家積怨的時間。要培養子女自動自覺，積極完成責任，例如做功課和溫習，是要用方法的。（下一期會提供培養孩子良好習慣的妙方。）
- (二) 陪伴孩子閱讀正是優質親子陪伴時間，但要注意，讀的要是子女有興趣的書畫。對成長的青少年而言，只要你臨在，一起閱讀和分享，以真實的情況去欣賞他、認識他就可以了。
- (三) 陪伴孩子看電視、電影甚至上網，也是好的，大家有話題，彼此有交流，又能以成人的眼光心態，為子女分析和與大家分享自己的感想。
- (四) 最好的陪伴，是在子女失意或得意時，不用多言，只要臨在，明白他的感受，給予支持，分享喜樂。
- (五) 最有效的陪伴是與他們一起玩。足球也好，下棋、打羽毛球、踏單車等都好。總之，父母有時間陪子女玩，就能讓他們留下美好的回憶、珍貴的時光，到他們長大後，最回味的總是與父母一起玩耍的時光。