

學會感受與接收

筆者平時在學校接觸許多家長分享育兒過程中的辛勞與焦慮。許多父母為家庭付出了無私的愛，但有時也會感到疲憊，甚至覺得孩子無法理解自己的苦心。本學年的主題為「孝親」，而親子關係是一趟雙向流動的旅程，除了我們不斷給予關愛之外，我們是否也曾靜下心來去感受並接收孩子傳遞給我們的愛呢？

一、擺脫「虧欠」思維，擁抱「愛的禮物」

在傳統華人社會中，父母有時會在壓力和期待下說出「養你有什麼用？」等話語，無意中讓親子關係變成了講求投資與回饋的「虧欠」關係。然而，美國心理師丹·紐哈斯 (Dan Neuharth) 指出，孩子並不虧欠父母，亦沒有義務為自己存在的權利而「償還」恩情。孩子並沒有選擇被生下來，因此養育孩子不應是為了「養兒防老」或要求對等的用處。



育兒的本質並非單向的犧牲，而是一趟充滿學習與獲得的旅程。在西方與德國文化中，孩子被視為「父母的禮物」。父母在養育孩子的過程中，獲得了學習去深愛他人、獲得愛的回應、表達情感以及重新體會生命價值的寶貴機會。能夠被孩子所愛，本身就是一份獨一無二的禮物。當孩子長大後願意回饋父母，那應是出自純粹的愛，而不是出自罪惡感或虧欠感。

二、走出「自我感覺良好」，傾聽孩子真正心聲

很多時候，父母以為自己給了足夠的愛，但孩子感受到的卻可能不一樣。香港基督教女青年會曾進行一項「親子行為與關係」調查，訪問了超過一千位小四至中三的學童及其家長。結果顯示，家長自評的親子關係滿意指數（平均8.25分）普遍高於孩子自評（平均7.87分）。其中自評關係「良好」的家長高達90.9%，但孩子卻只有81.9%。

這項數據反映出父母有時容易從自身的角度出發，過度高估彼此的關係，因而忽略了孩子內心的真正心聲。調查中揭示了孩子眼中最能增進親子關係的行為：

✓ 增進親子關係的行為

- 關心孩子感受：高達62.8%的受訪孩子表示，父母關心其感受能有效增進親子關係。
- 給予信任與鼓勵：62.7%的孩子渴望獲得父母的信任，62.1%希望能得到讚賞與鼓勵的說話。
- 傾聽心聲與包容：52.4%的孩子渴望父母樂意聆聽其心聲，52.3%期望父母能包容自己犯錯。

調查亦發現接近七成家長不接受孩子「駁嘴」，超過六成不接受孩子「不回應」，反映家長有時過於維護自己的權威及要求孩子順服，無形中阻礙了愛的雙向交流。

✗ 破壞親子關係的行為

- 刻意拿自己與優秀的人比較 (53.2%)
- 講過唔算數 (53%)
- 以侮辱性說話傷害自尊心 (52.4%)
- 強迫做不喜歡的事 (50.3%)



三、以愛為本：如何感受與接收孩子的愛？



1. 以「陪伴」作為愛的基石



- 「愛是陪伴」，孩子需要父母的陪伴與關懷，心靈獲得滿足後，身心才可平衡發展。
- 父母不妨調整角色，成為孩子的「同行者」，多與孩子閒談、互相分享日常生活。

2. 放下權威，走進孩子的世界

- 主動邀請孩子參與討論活動安排，聆聽他們的思考角度，讓孩子感受被尊重與關心。
- 家長亦可向孩子分享自己的生活狀況與感受，放下高高在上的權威，建立雙向的理解與信任。



3. 敏銳捕捉孩子表達愛的獨特方式

- 孩子的愛不一定是用言語高調表達，有時一句主動的關心、一個擁抱，或是願意向您分享心事，都是孩子給予的愛。
- 當我們不再單以「成績」或「聽話」來評價孩子時，就能更深刻地感受並接收到孩子向我們展現的真摯愛意。



結語

育兒並非單向的付出與義務，而是一段互相陪伴、共同成長的愛之旅程。當我們願意放下控制與比較，用心傾聽孩子的心聲，就會發現孩子其實一直都在用他們的方式愛著我們。願各位家長都能學習在日常細節中感受並接收這份來自孩子的寶貴禮物！

