

父母親能在忙碌的每一天裡為孩子做哪些事

昨天你是如何與孩子交談互動的呢？

「動作快！不然媽媽會遲到。」

「先看個電視等一下，我馬上煮飯。」

「不要再拖了，快睡覺。」

回顧這一整天所發生的事，回想起跟孩子的對話時，是否才驚覺自己開口閉口都是「快點」、「沒時間了」、「快○○」之類的催促話語呢？

當工作育兒蠟燭兩頭燒的時候，光是要顧好日常生活的活動，就已經夠令人吃不消了。

說真的，自己又何嘗不想表現得更加從容有餘裕，問問孩子：「今天做了什麼？」、「開不开心」、「體驗了什麼、感受到什麼，一整天過得如何？」營造溫馨愉

快的親子互動時間。

聽到媽媽友表示：

「我家孩子喜歡恐龍，所以就買了圖鑑親子共讀。」

「還會互相出恐龍謎題來考對方。」

而對自己與孩子的相處時間少得可憐、互動內容天差地遠的情況感到非常愕然，並沮喪地認為：

「或許我根本沒為孩子做過任何事」。

老實說，也有非常多的媽媽向我提出這方面的問題。

平常根本沒有餘力帶孩子學才藝，也沒時間讓孩子跟其他小朋友玩耍，或是陪著他們一起玩……萬一因為我沒為孩子做過任何事，而導致他們不如人，或讓他們覺得不夠被愛的話該怎麼辦……只要有在工作的職場媽媽，或多或少都會存有這樣不安的心理。

不過，之所以會陷入這樣的煩惱當中，正是因為深愛著孩子的緣故。

這也證明了自己不想以「沒時間不得已」為藉口，極力想改善目前的狀況，想

知道該怎麼做對孩子來說才是好的。

一般人往往都會認為愛孩子就等於要花許多時間來陪伴孩子，但實際上，時間並不是最重要的事項。

「時間上的餘裕＝關愛」

實際上並非如此。

如果要舉出親子互動的唯一祕訣，那就是讓心靈上產生餘裕，而非時間。

雖然這句話有可能會引來讀者開罵：「就是因為沒時間才做不到心有餘裕啊！」但有時間的人並不一定就能保持心靈上的餘裕。

有些人就算有大把時間，但卻是一邊想著其他的事，一邊看著孩子玩耍，思緒萬千「一心二用」地育兒，這其實稱不上心有餘裕。

以孩子的視角，來看看他們究竟把注意力放在什麼上面。

豎耳傾聽，甚至直探其內心，理解孩子究竟想表達什麼。

就算時間很短暫也無所謂。

請心無旁騖地與孩子相處。



不錯過孩子的任何表情與動作，發自內心並疼惜地凝視著他們。在當下的這一刻，全心全意地與孩子相處。如果能夠以這樣的模式互動，就算相處的時間只佔一整天當中的短短幾分鐘，也能讓孩子確實感受到母親的關愛。

短短幾分鐘，親子關係就能產生巨大變化

「每天都沒時間，跟孩子的溝通方式頂多只是問問『今天做了什麼？』而已。」某位母親表示對這樣的狀況感到不安。如果一天只要撥出幾分鐘時間的話，應該有辦法配合，所以她接受了我的建議開始「唸俳句給孩子聽」。

沒想到她那5歲的孩子，非常開心能夠這樣與媽媽共度時光，從10句、20句、30句漸漸記住愈來愈多的俳句。

當媽媽說出上半句的時候，這名5歲男孩就會接下半句。在騎自行車接送孩子的上下學途中、搭電車時，利用早晚的零碎時間互相出題，透過俳句來對話。

「媽媽，我們來唸俳句（是日本一種有特定格式的詩歌）」、「我還想聽更多」，媽媽本身也感到很開心，親子的俳句時間便成為了最佳的溝通方式。

「不知道我家孩子究竟喜歡什麼。」

這種原本深怕自己無法了解孩子而感到不安的情緒，據說也隨之消失無蹤。

「要撥出大量的時間，要讓孩子多多體驗各式各樣的事物。」其實大可不必要求自己落實這樣的理想。**即便相處時間短暫，只要親子之間能交心樂在其中，父母親的愛就能直達孩子心中**；只要用心觀察就能在各種地方發現孩子的興趣所在。

透過這個方法能充分展現關愛，讓孩子感受到「自己是被愛的」。父母親也能藉此發現自家孩子「喜歡」的事物，進而灌溉培養這些才華幼苗。

如果只要花短短幾分鐘時間的話，不管多忙碌應該都有辦法努力做到吧？當孩子感受到「媽媽是愛我的」時，媽媽一定也會同樣感受到「孩子是愛我的」。因為愛會在彼此之間循環不息。

請與孩子遊戲同樂，用心感受這個幸福的循環。

培養基礎概念

● 何謂基礎概念

雖然基礎概念一詞聽起來會讓人覺得很艱深，但要培養基礎概念，就得掌握與他人溝通時所不可或缺的「表達力」。

與「顏色」、「形狀」、「大小」、「個數」、「分量」、「空間認知」、「比較」、「順序」、「時間」、「金錢」有關的表達方式，我們稱之為10大基礎概念。

譬如，描述「顏色」為紅色、藍色，「形狀」為圓形、四角形，「分量」是多還是少等等。學習基礎概念，正等於學習關鍵形容詞。

告訴孩子們「每個盤子各放了3顆紅色櫻桃」，或約定「要乖乖等到時鐘的指針來到5的地方喔」，若他們不具備顏色、個數、分量、時間的概念時，只會有聽沒有懂。因此，必須讓孩子實際體驗並理解字彙所指涉的概念。



掌握 10 大基礎概念之後，孩子便能理解父母親所說的話，漸漸聽懂接收到的指示內容，明白應該怎麼做。如此一來溝通就會變得順暢，對父母親與孩子雙方而言，相處起來會融洽到不可思議的程度。

隨著基礎概念扎根，孩子便能做到下述事項。

- 能確實完成大人交代或委託的事。
- 能遵守約定。

如此一來，教養孩子肯定會頓時變得很輕鬆。而且就學後的學習也會很順利，這點是已經透過許多兒童獲得證實的。

平日

共讀繪本的重點① 讓孩子對繪本產生興趣



透過機關書繪本
或圖鑑，
讓孩子熟悉繪本

讀繪本給孩子聽的第一步就是，營造讓孩子覺得「繪本真有趣」的時光。尤其是在3歲前的幼兒階段，無須在意孩子是否跟不上故事內容，只須觀察他們是否受圖畫吸引就好。

閱讀繪本可以陶冶性情、訓練語彙能力、獲得虛擬體驗，而往往這也是家長想追求的效果，不過談這些還言之過早。單純地讓孩子喜愛圖畫，覺得「跟媽媽一起看繪本好開心」是比什麼都重要的。機關書繪本是親子同樂的最佳工具，舉凡會發出聲響的、必須拉繩操作

POINT

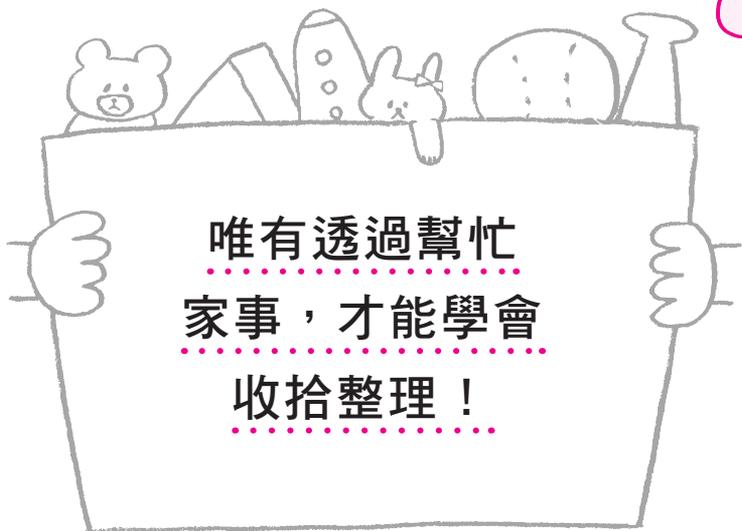
- 欣賞圖畫，
而非在意孩子是否跟上故事情節。
- 孩子只是覺得「繪本好像玩具」也OK。
- 也很推薦以擬聲詞為主題的繪本！



的、具有特殊觸感的應有盡有，不妨透過各類型的機關書賞玩一番。

0 到 6 歲的兒童擁有旺盛的求知慾，親子共讀圖鑑的時候，便可以順便告訴孩子：「下次我們要去的水族館也有海豚喔！」讓他們能實際體驗從書本中得知的新知識。前往設施之前便透過相關圖鑑獲得知識，在實地造訪的時候，接觸就會更深刻。「媽媽，我知道這個！」、「這就是在圖鑑上看過的海豚耶」，知識與體驗合而為一的喜悅，會更加提升孩子的好奇心與求知慾。

平日



唯有透過幫忙
家事，才能學會
收拾整理！

幫忙家事的重點①

讓孩子明白每樣東西都該物歸原處

關於料理的部分，學校會有烹飪實習課，上小學之後每天都會有環境打掃時間，有時老師也會親自示範來教導學生。

在各項家事中，能在外面學到「收拾整理」的機會幾乎等於零。如果父母沒有教的話，在日後就會成為不懂得收拾整理的大人。雖然很多女性會抱怨「我先生完全不會整理」，但說不定妳的先生並不是不會整理，而是他不知道該怎麼整理，或者是根本就從沒學過整理的方法。要讓孩子成為懂得收拾整理的大人，在這個時期從幫忙家

POINT

- 養成自己的玩具自己收的習慣。
- 規定孩子該收拾整理哪些地方。
- 只是丟進收納盒也 OK！
降低收拾整理的門檻。



事中學習是最好的。

首先，請教導孩子每件物品都有各自該歸放的地方。「因為○的家在這裡，所以你會每天回到這個地方，而每個東西也都有各自應該歸放的地方喔。」同時還要告訴他們，使用完之後就必須要物歸原處。陪著孩子一起收拾，說明這個收到最上面的抽屜裡、這個放到箱子裡，這麼一來他們便會記住這些原則。接著再將收拾整理的範圍逐漸擴大到遊戲室、臥室等地方來進行指導。

假日

第 1 週

1

形狀遊戲



1 在家裡、幼兒園下課途中、上超市購物時，隨機針對物品形狀提出問題，問問孩子「什麼東西是四角形的呢？」、「哪一個看起來圓圓的」。

2 懂得辨識圓形、三角形等基本形狀之後，請再找出更多的形狀，例如：橢圓形（蛋糕盤）、正三角形（三角飯糰）、等邊三角形（山、關東煮用的三角蒟蒻）、梯形（杯子）等。星形、彎月形、心形對孩子而言，是比較容易注意到的形狀。

POINT

- 平時便多找多看各種形狀。
- 閱讀以形狀為主題的繪本。
- 試著畫出所發現的形狀（只不過，要描繪所見形狀是相當有難度的，請勿勉強孩子配合）。

進階挑戰

教導
立體形狀

除了平面形狀，也逐步針對立體形狀進行教導。比方說，玩具箱不是四角形是「立方體」，球不是圓形是「球體」，冰淇淋甜筒不是三角形是「圓錐體」等等。還可順便進行相同形狀找一找的遊戲，像是三角錐與冰淇淋甜筒形狀相同。重點不在於記住「梯形」、「圓錐」等詞彙，而是能理解它們代表何種形狀，並懂得區分同類別的形狀。

初步學習

用語言
來描述形狀

帶領孩子一同認識日常生活中各式各樣的形狀。如果孩子還沒有具備形狀觀念的時候，可以從圓形、三角形、四角形等基本形狀開始教起。例如：「砧板是四角形」、「熊熊玩偶的臉圓圓的」、「試著將飯糰捏成三角形」等等，試著透過具體的物品來加以教導。

假日

第 1 週

2

大小遊戲



① 「香蕉、蘋果、草莓，哪一種水果最大呢？」、「汽車、飛機和腳踏車，最小的交通工具是哪一個？」，透過生活周遭當中的各種物品來進行比較，教導孩子物體大小的概念。

② 如果已經能夠分辨 2 種物品哪個大、哪個小？接著再以 3 種物品來做比較，教導孩子「中等」的概念。首先，準備 3 種物品，依序詢問「哪一個最大（最小）？」，最後再告訴孩子其中一項屬於中等大小。

POINT

- 「中等」其實是不太容易理解的概念，孩子會搞不懂也是很正常的。
- 也可以使用比較容易區分體積大小的益智玩具來進行。

進階挑戰

學習各種形容說法

身材高大=高、嬌小=矮，教導孩子大小比較之外的不同說法。「爸爸跟你，誰比較高呢？」、「媽媽的購物袋跟你的背包，哪一個比較重？」、「兒童用的筷子跟大人用的筷子，哪一個比較短？」等等，利用生活周遭當中的事物來做比較，逐步教導孩子「長&短、高&矮、重&輕」等概念。

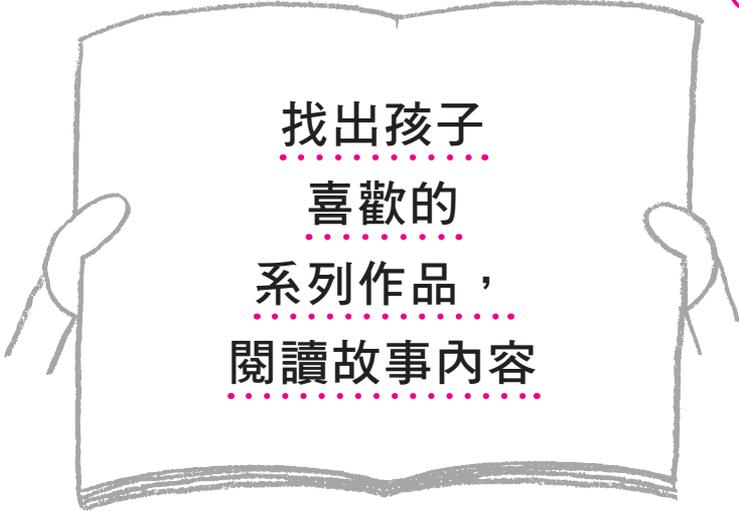
初步學習

先從差距大的 2種物品開始比較

請以大象和螞蟻這類大小差異明顯的事物來做舉例。列舉實際存在的事物來進行具體的比較。等孩子熟悉了之後，再轉換到香蕉和蘋果等大小差異不明顯的事物上來進行比較。

平日

共讀繪本的重點② 訓練孩子專注聆聽故事



找出孩子
喜歡的
系列作品，
閱讀故事內容

當孩子已經習慣閱讀繪本，並且感到「有趣」之後，接下來就可挑戰有故事內容的故事繪本。孩子在3～5歲的階段，已經漸漸可以理解故事的內容，因此可以先從短篇故事開始著手，讓孩子熟悉故事繪本，以便6歲左右的時候，能順利進階到兒童讀物。

但是請注意，千萬不要因為求好心切，就決定「好，那我每天都要為孩子讀不一樣的故事」。孩子在6歲之前要理解節奏緊湊的故事，或是掌握大量的登場人物是相當困難的。請依據年齡挑選情節單

POINT

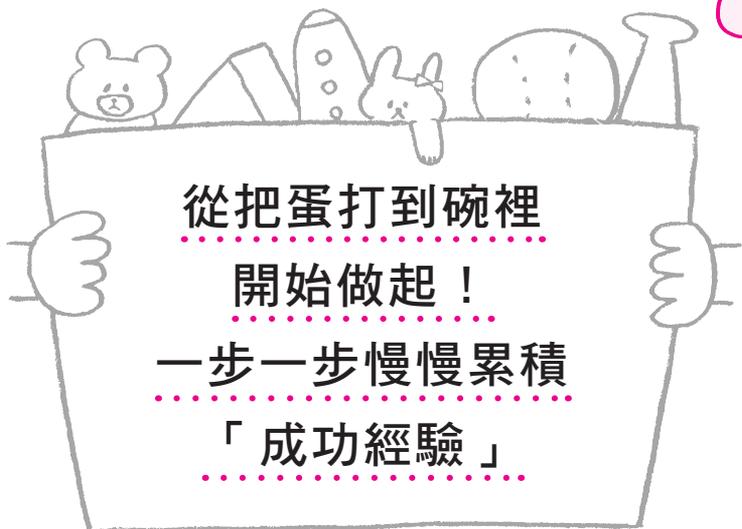
- 無論是喜劇故事或經典名著，
都可以多方嘗試，找出孩子喜歡的類型！
- 也很推薦上圖書館。
- 購買孩子喜歡的繪本，讓孩子可以隨時翻閱。



純好懂、人物數量適中的繪本。

這裡所要推薦的則是系列繪本。像是○○的冒險、○○上街買東西等等，每一集的主角或登場人物都是固定的，能讓孩子感到熟悉安心。當孩子聽過一次覺得有趣之後，就會積極地要求爸媽「唸給我聽，唸給我聽」，請觀察孩子的反應，找出他們喜愛的系列作品。

平日



幫忙家事的重點② 請孩子扮演媽媽的小幫手

做菜對孩子來說就像是在玩遊戲一樣，不會覺得是在幫忙，反而玩得很開心。在這個還無法真正幫上什麼忙的階段，光想到繁瑣的過程與善後，或許會讓有些媽媽感到意興闌珊。

如果能在6歲之前讓孩子覺得做菜很有趣的話，在不久的將來，他們就會成為超強戰力，助媽媽一臂之力。因此，在這個階段就當作是在播種，一步一步慢慢地教導孩子菜刀的拿法、點火的方法、洗米的方法。「切得很好呢」、「真是幫了媽媽大忙」、「因為有

POINT

- 讓孩子多方嘗試，做的到的部分就交給他們幫忙。
- 當作播種栽培幼苗，有耐心地予以指導。
- 孩子的身高還不夠高，請準備椅子或踏台等輔助工具。



○○幫忙，才會這麼好吃」，請別忘了要多加給予稱讚。不妨請孩子做一些簡單的幫忙，譬如：剝蝦殼、四季豆去絲、剝蠶豆殼等等，藉此累積「成功經驗」。而且請在爺爺、奶奶面前分享孩子會幫忙哪些部分、挑戰了哪些料理。孩子聽到之後會覺得「媽媽是在誇獎我」，而加倍感到開心，並為自己感到驕傲。