

### 參與做家务 文/楊雅婷 (臺南市)

我想做「快樂自由」的媽媽，所以明白告訴兩個兒子：好好規畫時間。不喜歡被嘮叨，就要自己做好。孩子到目前為止都做得不錯呢！

暑假正是培養孩子做家事，做料理的好時機。而餐後的清潔，他們兄弟倆得洗碗，擦桌子，擦地板；還必須練習使用洗衣機洗衣服，以及

及晾衣服和收衣服。我最愛誇獎他們認真的樣子，並謝謝他們。在家自己料理早餐，哥哥學會煎愛吃的蛋餅；弟弟學會打蛋煮蛋花湯，種有機蔬菜。

他們會各自寫作業，看課外書，一起玩圍棋，打羽毛球。難免吵架打架，只要提醒他們先分開，冷靜後再說，糾紛慢慢減少。暑假是我們關係緊密又難忘的回憶呀！

### 探索好時機 文/巫昱嫻 (新北市)

許多爸媽忙著幫孩子安排夏令營與課程，出發點是讓孩子學習新事物，其實也是擔心和孩子長時間相處會引發衝突。

一點，媽媽也可以晚點起床，情緒和體力都比較穩定，親子之間的摩擦自然少。另外，我們會走訪博物館、動物園，利用不

。現在的新課綱，雖然提倡以閱讀素養提升孩子跨領域思考與解決問題的能力，但知識如果不經過自己咀嚼吸收，最終還是無法

坦白說，怎能不愛暑假呢？

### 爸媽來PK

暑假是親子關係的挑戰嗎？這次來稿中，不論爸爸是否贊同，都提出讓親子關係更和諧緊密的做法。

# 共創親子相處好時光



圖/達志影像

暑假是親子關係加溫的好時機。我會善用家附近的公共資源，例如去國民運動中心游泳，到圖書館看書，藉由這

些時間與孩子談天，了解他們的想法。每每在「閒聊」中，才能發現孩子正遭遇的問題與煩惱。像孩子在

網絡上認識新朋友，有些說話的內容讓他不大舒服，卻又不知道怎麼回應。我不會責怪他們上網交友，正好藉這個機會聽他們的想法，陪

他們解決，教他們怎麼保護自己。透過陪伴與傾聽，我更了解孩子的內心世界。暑假期間，親子關係沒有拉警報，反而更緊密。

### 找回規律感 文/陳宏輝 (新北市)

暑假時，孩子可以睡得很晚，看電視，打電玩，或者同學相約打球，但父母每天要上班，有時回到家，看孩子玩耍了一天，「見不得別人好」的心理，讓家庭氣氛處於緊張的狀態。

孩子一樣，為什麼複製相同的教養模式？我豁然開朗。之後，放暑假前，我會和孩子懇談，先約法三章，做完每天該做的事，便可以做自己想做的事。週末假日，也會陪他們去打球、爬山。

過去，我總會對孩子發脾氣，家裡的氣氛瞬間變「冷」，妻子提醒我說：「你以前不也和

一段時間後，孩子慢慢學會規畫時間，而我與孩子也因為經常互動談天，關係變得更融洽。

### 信任少批評 文/楊明哲 (臺中市)

孩子放暑假，父母還得上班，累了一天回到家，看見沙發上不知維持慵懶姿勢多久的孩子，常有莫名情緒湧出。

醒，孩子難得長時間待在家裡，以信任為前提，不必老是提醒這提醒那，他們有自己的規畫，過度關心反而礙事。

我會跟孩子溝通，休息時間儘量和爸媽的作息錯開，「讓我們看見你正忙自己的正事」，觀感會大大不同。

專家說，真正密切互動的親子關係只有十年黃金期。時間很短，該珍惜把握，別一時情急，破壞了親子關係，想修補好就難了。

### 徵文 爸媽來PK 新學期狀況多

孩子即將迎接新學期，邁向下一個階段，不只有興奮，還有恐懼與害怕。你是否遇過已準備充足，卻仍出現狀況連連的窘境，或者孩子有哪些適應新生活的困難，爸媽如何處理與引導？請分享親身經驗，文長三百字，8月22日截稿。主旨請寫「新學期狀況多」。

