如何兼顧工作與家庭-陪伴孩子一同成長

蒸佩荽

國立臺北教育大學幼兒與家庭教育學系碩士在職專班

一、前言

經由時代的變遷,現今社會已跟 過去大不相同,父母總是希望給予孩 子最好的,為了賺取更多的生活費 用,家長們投身於工作之中,孩子們 於生活中雖然吃的飽、穿的暖,但孩 子們幸福嗎?開心嗎?而當孩子生病 無法交由托育機構照顧,父母工作無 法隨意請假,找不到任何人可協助照 顧孩子時,父母對於工作與照顧孩子 常陷入兩難的困境。

二、本文

(一) 雙薪家庭與幼兒照顧現況

如今雙薪家庭已然成為趨勢, 2015年人力資源調查報告,由「歷年 性別與婚姻狀況勞動力參與率」資料 中發現,有配偶或同居之女性勞動參 與率逐年增加,1980年~2015年間由 33.23%增加至49.72%;而由「已婚婦 女育有6歲以下子女之勞動參與率」 資料進一步了解,已婚婦女育有6歲 以下子女之勞動參與率,於1980年只 占26.43%,至2015年增為62.89%, 34年間相差2倍之多(行政院主計處, 2015)。現今已非男主外女主內的時 代,許多女性雖育有子女,但為了家 庭經濟會選擇工作。

如夫妻兩方因生活所逼,皆不得 不工作時,誰能幫忙照顧小孩?2014 年臺閩地區兒童及青少年生活狀況調 查報告「學齡前 3~5 歲兒童之主要托 育安排狀況」顯示:核心家庭中,母 親在家中照顧孩子的比例只占 14.6%,送至托嬰中心或幼兒園的比例 占 78.9%(臺北市政府社會局,2014), 許多核心家庭都將孩子送至托嬰中心 或是幼兒園。一般幼兒園上課時間從 早上 7:30 至下午 16:00,許多家長 因工作關係,幼兒需參與課後留園至 晚上 6:30,安親班或私立幼兒園甚至 可收托至更晚,幼生耐著飢餓等待著 父母,回到家後吃晚餐、洗個澡即準 備要就寢,親子共處的時間相當短暫。

(二) 父母工作忙碌對幼兒造成的影響

當父母皆需要工作時,會減少許 多與孩子相處的時間,導致無法與孩 子建立有良好的互動關係,家庭休閒 活動頻率愈高,親子互動關係愈佳, 休閒活動與親子互動呈正相關(汪慧 玲、沈佳生,2014),如何於工作時間 與陪伴孩子時間上做調配是父母需要 思考的新課題。父母花時間煩惱要送 什麼禮物來搏取孩子歡心,倒不如問 問孩子假日時希望爸媽能陪伴去那裡 遊玩?家裡擁有再多的玩具、再炫的 遊戲如果沒有人相陪,也只剩孤單。

另外,父母忙於工作也會影響幼兒均衡飲食。職業婦女家庭用餐頻率比兼職和無工作者來的少,職業婦女也較少有時間準備食物,導致孩子蔬菜與水果的攝取量不足(Bauer, Hearst, Escoto, & Devine, 2012)。婦女參與勞

動市場的工作,家庭主婦從事家務的時間縮短,為完成所有家務,對於家務項目需有所取捨,對於飲食可能不得不選擇替代方式,如購買外食(陳宗玄,2010),雖購買外食相當方便,但恐損害身體之健康。

加上有些家長平常工作已經很疲累,回到家只想休息,依賴 3C 產品來陪伴孩子,沒有心思陪同遊戲,使孩子沉迷於 3C 產品中不只損害孩子視力,還會影響上課時的專注力(林碧珠,2016)。

(三) 增進親子關係的好方法

父母陪伴孩子時間的長短,並不一定會影響親子關係的品質,影響親子關係的品質,影響親子關係品質更重要的因素是:父母陪伴孩子共同相處的時間裡,是如何渡過的?(Roeters, Van der Lippe, & Kluwer, 2010)父母陪同時需專心、用心才能具有高品質的親子關係。

對孩子來說與家人一同參與各項活動是很開心的事情,不少家長有週休二日的時間,即能安排適度休閒活動,在參與家庭休閒活動過程裡,家長給予幼兒正向回饋能增加親子互動,與孩子一起討論規劃家庭休閒活動內容,亦能增進幼兒參與休閒活動之意願(李穎,2017)。另外,「社交類」與「知識藝文類」之休閒活動,例如:「去圖書館、郊遊、拜訪親友、例如:「去圖書館、郊遊、拜訪親友、爾係,反觀「康樂性」之休閒活動,例如:「看電視、看影片、打牌等。」親子依附關係較差(王建文,2007)。

良好溝通能促進親子關係,孩子 與父母一起生活,彼此一定有交談的 機會,而較好的親子溝通模式,採取 「開放式溝通模式」,親子依附關係較 佳(陳寧,2017)。例如:「你今天在 學校做了那些事情?你今天為什麼很 開心?」避免使用封閉式的語句例 如:「學校好不好玩?有沒有吃飽?」

另外平常上班日父母下班回家後 能陪伴孩子的時間較短,通常陪孩子 吃晚餐、洗洗澡,孩子就需準備就寢, 這時父母就能把握睡前時間,唸一本 故事書給孩子聽,將床邊故事當成睡 前的儀式,父母和緩的唸讀故事有助 眠效果,也透過親子共讀增進親子關 係,有助於幼兒語言能力之提升(廖 瑞怡,2012)。

三、建議

父母因工作忙碌,忽略孩子的照顧,恐影響幼兒飲食營養、親子關係、 3C產品的濫用也間接導致幼兒視力受損,對於幼兒健康的部份請家長工作 忙碌之餘能隨時留意。

而對於親子關係的部份,雖因工 作的關係能陪孩子的時間很短,但如 能極力把握時間,在有限的時間內, 專心陪同孩子,對於親子關係即能有 效的改善。以下提供幾點陪同孩子增 進親子關係的好方法:

(一) 每天積極傾聽孩子的心聲

孩子從早上 7:30 一直上課到下 午 16:00,有人的孩子還另外參加課 後安親班直到七點才回家,與同學老師相處的時間比父母還長,孩子返家後,父母應珍惜晚間相處時光,多花時間與孩子分享每天在學校中所發生的事情。建議父母每天抽出一些時間,透過親子間彼此分享,例如:「今天最開心的事情?或最有趣的事情?」以開放式問句進行溝通,並積極傾聽孩子的回答,瞭解孩子的想法,關心孩子的生活,給予適當的回應進而拉進親子關係。

關心孩子當天的心情是很重要的,每天於晚餐時間或是睡前時好好聊聊,藉著互傾心情,能了解孩子喜歡什麼、討厭什麼,孩子願意與父母訴說心情與想法,是一種信任的表現。

(二) 週末安排適當的家庭休閒活動

平常工作無法較長時間陪同孩子,可於週休二日時給予補償,但有些父母從事服務業無法於週休二日陪同孩子,會特地安排休假時間,帶著孩子一同旅遊,家長如果真的很忙碌需全年無休的工作,那想辦法抽空半天或者甚至僅 2 個小時,陪孩子散散步,欣賞一下大自然風景,相信孩子會感受到父母的重視而感到開心。

假日建議安排多元性休閒活動,例如:「外出踏青、觀看兒童劇、騎腳踏車等。」盡量減少滑手機,在家觀看電視的時間,全家人窩在家中滑手機,彼此無交談互動,那跟獨自待在房間中滑手機有什麼差別!

(三) 睡前唸一本故事書

睡眠對幼兒來說很重要,孩子上課一天,返家後父母的陪伴是段很快樂的時光,面對孩子捨不得睡覺,仍想繼續與父母互動遊戲時,床邊故事就是父母的好幫手。透過睡前唸讀故事的習慣,不僅增加孩子相處的時間,也拉進親子的關係,此外,孩子安心上床睡著後,父母也能有自己的獨處時光,安心與享受自己想做的事情。

四、結語

受經濟環境影響家長們不得不工作,但不管如何盡量抽空陪同孩子吧!孩子成長相當迅速,年幼的孩子極需父母陪同,隨著年齡增長,慢慢地孩子會尋找自己的朋友,反而不會再一直黏著父母,幼兒階段是與孩子建立良好親子關係的黃金時期。

自己身為教育工作者,常問孩子:「爸爸媽媽平常在家都在做什麼?」有些孩子回答:「一直滑手機」或「一直玩遊戲不陪我們玩。」有趣的是當親師溝通告知家長孩子刺激不足,希望家長有空能多陪陪孩子時,家長會回覆:「有啊!我有陪他啊!」加以深入了解後發現,父母與小孩共同待在同一個房間裡無任何互動,對家長來說就算是陪伴!但對於孩子來說只感受到孤單與寂寞。

如何於工作與育兒兩方面取得平 衡?相信是每位父母都會遇到的難 題,夫妻雙方的溝通與合作是很重要 的,除了工作之外,在生活中撥出時 間用心的陪同孩子吧!養育孩子是一種責任,不只需要滿足幼兒生理、物質需求,也需顧及心理需求,希望家長能將專心陪同孩子成長當成是很重要的事情,帶給孩子—個充滿歡笑的童年。

參考文獻

- 王建文(2007)。國小學童家庭休 閒參與與親子依附關係之研究(國立 體育學院休閒產業經營學系碩士論 文)。取自 http://hdl.handle.net/11296/9pq9jg
- 行政院主計處(2015)。人力資源 調査性別專題分析取自 http://www.stat.gov.tw/ct.asp?xItem=39 412&ctNode=516&mp=4
- 汪慧玲、沈佳生(2014)。學齡兒 童家庭休閒活動與親子互動關係之研 究。**美和學報,33(1)**,259-276。
- 林碧珠 (2016)。**使用3C產品對幼 兒的影響之研究** (亞洲大學資訊工程 學系碩士論文)。取自 http://hdl.handle.net/11296/w3uxpn
- 李穎 (2017)。學齡前家長安排家 庭休閒活動的動機及親子互動之研究 (國立東華大學幼兒教育學系碩士論 文)。取自 http://hdl.handle.net/11296/q4jxef
- 陳寧(2017)。國小高年級學童親 子溝通模式、依附關係及情緒智力之 相關研究-以臺南市為例(國立臺南

大學諮商與輔導學系碩士論文)。取自 http://hdl.handle.net/11296/469suv

- 陳宗玄(2010)。臺灣家庭外食消費 支出影響因素之研究-世代分析之應 用。朝陽學報(15),45-68。
- 廖瑞怡(2012)。親子共讀對親子 關係影響之研究-以楊梅市幼兒園為例 (萬能科技大學經營管理研究所碩士 論文)。取自 http://hdl.handle.net/11296/bwqxmp
- 臺北市政府社會局(2014)。一○ 三年臺閩地區兒童及少年生活狀況調查報告-兒童報告書。取自 http://www.dosw.gov.taipei/lp.asp?ctNo de=71192&CtUnit=38462&BaseDSD=7&mp=107001
- Bauer, K. W., Hearst, M. O., Escoto, K., Berge, J. M., & Neumark-Sztainer, D. (2012). Parental employment and work-family stress: associations with family food environments. *Social science & medicine*, 75(3),496-504. doi:10.1016/j.socscimed.2012.03.026.
- Roeters, A., Van der Lippe, T., & Kluwer, E. S. (2010). Work
 Characteristics and Parent-Child
 Relationship Quality: The Mediating
 Role of Temporal Involvement. *Journal*of Marriage and Family, 72(5),
 1317-1328.doi:10.1111/j.1741-3737.201
 0.00767.x