

建立核心記憶：安排時間跟小朋友玩
圖、文：被眷顧的草花頭

外國有一位婚姻及家庭治療師曾提出，孩童於成長時期最想記得有五樣事情，而其中一樣就是親子一起的優質時間(Quality Time Together)。父母不一定要送昂貴的禮物或計劃一趟非常精彩的旅行，相反，父母在孩子成長中的陪伴及支持，會累積成核心記憶，在日後面對各種難關時成為最重要的支柱。

簡而言之，就是「陪玩、陪讀、陪談」——投其所好陪伴孩子玩他們喜愛的遊戲、看他們有興趣的繪本、聊他們喜愛或有興趣的話題、分享日常的瑣事等等。這些看似微不足道、甚至輕而易舉的事，原來對孩子們的成長影響深遠。

不要吝嗇每個可陪伴孩子的時間，也切忌將親子「陪玩」時間交給了網絡或其他人，父母和孩子才是最重要的主角，缺一不可，何不現在就想想下次跟孩子玩些甚麼吧~~

