



## 在「慢」時光裏，澆灌愛的 連結 — 我的三歲親子關係 暖心秘訣

小寶寶瓜瓜落地，由一臉懵懂，到牙牙學語，轉眼間就來到三歲了，踏入那個可愛又令人抓狂的階段。他們語言能力大爆發，像個小大人般發表「高見」，卻也同時進入了第一個叛逆期，「不要」成了口頭禪。作為雙職家庭，我們曾經苦惱，下班後疲憊不堪，與孩子的互動只剩下「快點吃飯」、「快去洗澡」的催促，雖然朝夕相處，卻感覺心與心之間隔着一層紗。

在不斷摸索與學習中，我體會到與三歲孩子增進關係，關鍵不在於我們給了多少「量」的時間，而在於我們創造了那種「質」的連結。以下分享三個讓我們家親子關係日益緊密的心得。

首先，我學會成為一名「慢鏡頭」父母。三歲孩子的世界充滿了探索，他們需要的是我們「同在」的感覺。我與先生約定，在孩子面前盡量不使用手機或電腦，創造「無電子產品親子時間」。我們不做低頭看手機的父母，而是全心跟隨他的節奏。他堆積木，我們就在旁邊當他的助手；他看繪本，我們就用誇張的語調扮演故事裏的角色。我們不急着教他積木要怎麼堆才高，也不急着問他故事背後的道理，只是單純地陪伴、觀察、回應。我們發現，當我們放下「指導者」的身分，孩子眼中會閃爍着被尊重與被看見的光芒，這種「高品質的專注」，遠勝過一整晚心不在焉的陪伴。

其次，我們試着開啟「童心模式」，用遊戲接納他的一切情緒。三歲孩子的情緒來得像暴風雨，當刻不能只靠講道理。有一次，他因為不想收拾滿地的玩具而大哭大鬧。我們沒有發怒，而是蹲下來，拿起一輛小卡車，用卡通聲音說：「嗚嗚我好累喔！我想回盒子家裏找我的好朋友，你可



以送我回家嗎？」孩子愣了一下，淚珠還掛在臉上，卻忍不住笑了出來，開始跟我一起「送玩具回家」。從那以後，我們學會將命令變成遊戲邀請：「我們像小兔子一樣跳去刷牙吧！」、「看看誰能先把外套變成『捲捲麵包』！」。遊戲是孩子的語言，當我們說他們的語言時，所有的對立與哭鬧，都能在笑聲中化為緊密的合作與連結。

最後，我們家非常重視「儀式感」的魔法。對於三歲孩子而言，穩定與可預期能帶來巨大的安全感。我們創造了許多專屬自己的家庭小儀式：每晚睡前的「三部曲」——一本繪本、一個緊緊的擁抱、一句「爸爸媽媽好愛你，明天見」。週六早晨的「家庭抱抱時光」，三個人會在床上滾作一團，嘻嘻哈哈地開始週末。這些儀式看似簡單，卻像錨一樣，穩穩地固定了孩子心中的愛與歸屬。他會期待這些時刻，並在這些重複的幸福中，確信自己是被深深愛着的。

親子關係是「相遇」的藝術，而非「解決問題」的方案。陪伴三歲的孩子，是一場需要我們慢下來、蹲下來、甚至「傻」下來的修行。在這個過程中，我們不僅是在澆灌他成長，更是在療癒那個曾經也是小孩的自己。願我們都能以更多的耐心與創意，享受這段獨一無二的親子時光，收穫世間最緊密、最溫暖的連結。

Writer: Mr. Chan Yun Chi

Chan Sonic (Nursery Clover) (2025-2026)