

為孩子營造家庭儀式感

在周而復始的生活中，偶爾停下腳步、花點心思營造家庭儀式感，除了有助孩子個人成長，亦是保持家庭幸福的秘訣。



甚麼是家庭儀式感？

家庭儀式感是指透過在家庭中建立特定儀式、傳統或活動，營造出與日常生活截然不同的氛圍，用心對待日常看似平凡的小事。這些儀式可以是定期的、季節性的，或在特定時間進行，除了每年為彼此慶生、聖誕送禮物及過年給孩子利是等與節日慶祝有關的活動外，日常安排固定的家庭聚餐時間、每周享受家庭樂，甚至嘗試讓孩子參與家中的小決策，如表達對家裏佈置的想法，將環境共同打造成理想的生活空間等，都是建構家庭儀式感的重要元素。儀式感有助於加強家庭成員之間的連結、凝聚力及歸屬感，從而建立和諧幸福的家庭氛圍。



儀式感對孩子的重要性

家庭儀式感對孩子的成長相當重要，即使所謂的儀式感只是一些簡單不過的舉動，卻足以讓孩子印象深刻，悄悄地築起他們對責任感、尊重及關愛別人的觀念。首先，儀式感能幫助孩子建立家庭中的身份認同，當父母為自己安排慶祝活動時，孩子會感到備受重視，建立起安全感及對家庭的歸屬感。其次，家庭儀式亦紀錄了孩子成長過程中的重要時刻，創造出的回憶將成為孩子一生中的寶貴資產。再者，一些儀式如固定用餐程序、節日慶祝等皆有着特定的規則和流程，孩子在快樂地體驗的同時，亦默

默建立起遵守秩序的態度。因此，有儀式感的家庭更容易養育出知足惜福、做事有條理的孩子。

如何營造家庭儀式感

家長或會覺得每次安排儀式或活動都需花盡心思，久而久之就容易失去熱情或動力去籌備。其實營造家庭儀式感毋需每次都大費周章，日常中少許改變都可以成為專屬的家庭儀式。較簡單的例子如：每天睡前父母可和孩子互相擁抱並道句「晚安」，祝福大家有個好夢；制定每天的「感恩時間」，全家人一起回顧當天的生活，並各自找出一兩件值得感恩的事情分享，除了促進彼此的溝通，更能讓孩子常存感恩之心；在每年開學前與孩子一起準備文具、清潔書包、洗熨校服等，讓孩子對上學抱有期待。若希望活動更有紀念性，可以提出一起製作家庭相冊、沖曬家庭合照並紀錄每幅相片背後的故事；選定固定日子為家庭日，並每次訂立不同的主題活動如電影日、閱讀日或遠足日等，與孩子共同創造一些新體驗。此外，慶祝每位家庭成員的生日及大小節日當然不可缺少，但儀式感未必全賴昂貴的禮物或盛大的派對才能成功營造，最重要是父母願意花時間陪孩子經歷當下，讓每一個時刻都能建構出回想起會感到無限幸福的愉快童年。

摘錄自：黃巴士

<https://www.yellowbus.com.hk/> 2024年1月23日

