

## 當個有智慧的父母：良好親子關係的要素

每逢週末傍晚，總喜歡給自己一段安靜的時間在住家附近的河濱公園散散步，看著天空、綠地、與河流，運氣好時會看到漂亮的長尾鳥，甚至是牛在河邊吃草的景象，著時讓人卸下平日身與心的繁忙。而在寬闊的河濱公園，總會看見許多父母帶著孩子們騎著腳踏車、溜著滑板車、嘻笑跑跳著的孩子為這平靜時刻注入另一種的生氣與活力。身為一個心理學家也是臨床的心理工作者，總自動化的觀察與欣賞著家長與孩子們的互動，有時會一起聊一下天，或是扶一下跑太快而快跌倒的孩子。一天又一天～有別於在醫院的視野，看見好多每天自然而然重複發生在你、我與孩子間的故事～

在天橋上走著走著，一個貌似短跑田徑選手的小女孩，看起來約莫 3~4 歲大的她帶著燦爛的笑容往我的方向奔跑過來，然後撲通一聲戲劇化的跌倒在地，跌倒的她一整個傻住的表情。後面響起了一陣著急喝斥的聲音「不是跟你說不要亂跑嗎？你看受傷了吧，下次要記得這樣很危險。有沒有怎麼樣啦？」。只見孩子從原先愣住的表情轉而大哭。於是更多陪同的大人七嘴八舌地說著「不要哭了，又沒關係，起來就好了，一點點流血而已，哭哭很丟臉，你看很多人在看你喔」「等等去喝飲料」。接下來，爸爸開始對著媽媽說「你要把她看好啊」，媽媽回著「你要跟著他啊」...

這是否是生活中很熟悉的一幕？或許發生在你身上，或是身邊的家人朋友身上呢？換位思考一下，若是你在趕捷運的途中跌了個狗吃屎，你會希望旁邊的人第一時間跟你說「你幹嘛跑這麼快，下一班很快就來了啊」，你的感覺會是什麼呢？

看看田徑小女孩的故事～你覺得孩子在這過程接收到了什麼？父母又想給孩子什麼呢？我想是「愛」。然而，這份愛的給予卻讓人感到很有壓力，讓經驗到挫折與疼痛的孩子第一時間是「我不乖」，而不是「我跌倒了，我嚇到了，我被爸爸媽媽看見且放在心上理解我的感受了」。是否有可能換個方式讓你對孩子的愛更顯溫暖又帶有智慧呢？

過度堅持但缺乏彈性的權威性親子關係是台灣上一代的父母留給我們的財產，它幫助了孩子們學會自我負責與控制，但卻容易讓孩子感受到不被父母親了解與接納。過度嚴厲或保護容易讓孩子產生無力感，自責或不當的反抗行為，如同小女孩無所適從的大哭，有的孩子則是轉為反抗或生氣。反之，二十一世紀後人本教育與正向教養過度興起後，部分家長轉而過度尊重孩子，當孩子的朋友，但可能讓孩子成為長不大的媽寶，導致孩子遲遲無法度過自我中心的發展階段學不會不尊重他人、替父母親著想，過度自我膨脹的外顯行為。因為，孩子終究是孩子而非大人，當成人給予孩子過多的尊重與選擇權或因著自身的焦慮對孩子期待極高而不自覺，孩子內在的痛苦與焦慮不安開始累積，對外逐漸展現反抗與疏離，無法忍受挫折。然後到了青少年甚至小學高年級階段，慢慢出現更多的情緒問題與網路沉迷，就會到我的諮詢門診就醫了。

現今許多新手父母，可能在沒有經驗的狀況下，看很多書，參加很多課程學習當的民主又權威的父母，我想真要先為成為父母的自己拍拍手。但，身為父母的你是否發現一拿捏不好，有時會過度嚴厲，有時又會過度民主，這樣一來，孩子可能更無所適從呢？你也跟著無所適從呢？

許多爸爸媽媽在諮詢一段時間後，總會告訴我「我的成長過程，爸把媽媽從來沒有這樣教育我，為人父母對我來說真是很新的經驗」。的確是這樣，難怪截至今天在 google 網路搜尋親子關係的文章為 184,000,000，超過億耶，可見這是一個多麼被重視的議題！無論你是否有孩子，我們都曾經是個孩子，而與親子關係正是形塑我們這個人極重要的成長基礎，也會讓我們成為現在的自己，更會將這份關係傳遞給我們的孩子。讓我們一起來看看良好的親子關係應該究竟有哪些要素呢？

- **愛與接納的父母**：直接表達你對孩子的重視與喜歡，讓孩子感受到你有多愛他，是安全感的基礎。而當孩子表現出快樂、傷心或生氣，第一時間能理解並接納孩子的情緒，將讓孩子的安全感更為穩固。如：父母可能不覺得孩子有需要這麼生氣(例如:把水龍頭關掉)，但孩子就是很生氣，我們往往容易因此不耐煩並直接講道理，這樣的處理總會讓孩子感到挫折。記得先不要發怒，並先試著同理孩子，您可以對著孩子說：「你真的很不想關掉水龍頭」，並給予一些安靜的時間，讓孩子感受到您的接納，之後再跟孩子說您原本想說的話，這時候孩子才真正能聽進道理。
- **正向樂觀的父母**：心理學研究發現，一個人的發展並非決定於負向事件發生與否，而是取決於正向感受與信念的多寡。因此，若父母親經常表現出對孩子的欣賞、多稱讚孩子的優點，當孩子遇到挫折時示範樂觀的態度，將有助於孩子形成正向的自我概念，抗壓性也會因此紮根喔。

- **紀律分明的父母**：孩子出現不當的行為，父母應採用溫柔但堅定的語氣要求孩子遵守基本的規定，當孩子做到時則立即給予鼓勵。如此才能逐步幫助孩子形成內在的紀律感，學習尊重自己與他人。
- **相信孩子的父母**：避免全家的焦點都在孩子身上，給予過多的注意力與過快幫助。當孩子開始會走路或反抗父母時，父母要試著建立有點黏又不會太黏的關係。給予孩子足夠的信任，讓孩子自己去探索這個世界。
- **幽默創意的父母**：心理學研究指出，孩子與生俱來偏好真人的臉孔與聲音，若是透過 3C 所播放的聲音或影片對孩子是沒有吸引力的。意思是說，人類天生的大腦喜歡與人真實的互動而非網路影片與遊戲。從孩子小時候便做個生活充滿樂趣的父母，不要只是跟孩子一起玩 Ipad、Switch 或看電視。享受跟孩子一起疊積木、打枕頭戰、床上疊疊樂、不同變化的轉圈圈、語言聯想接龍遊戲，這些有趣的玩法將使得您跟孩子的關係更親密，會是親子關係中最重要資產。



撰文：王加恩

圖出處：Word 內建

台灣大學發展心理學博士/馬偕醫院兒青臨床心理師/東華大學兼任助理教授/輔大臨床助理教授