

家給孩子「根」的滋潤與能飛的「翅膀」 ——談「親密隸屬」與「獨立自主」的平衡

吳麗娟

(國立台灣師範大學教育心理與輔導系教授; 諮商心理師)

心理學大師張春興曾說：「若把孩子的問題比喻成病，則病因常起源於家庭，病象顯現在學校，病情惡化於社會。」在孩子成長過程中，父母扮演關鍵性角色。所謂「建築師所犯的錯，可以拆掉；醫生所犯的錯，可以埋掉；助人者所犯的錯和所給的愛，它卻一天天的長大」，「父母」真是一個影響人的助人專業。此外，父母經常拿「過去」所學，來教育「現在」的孩子，如何去適應「未來」，無形中產生一條鴻溝。現代環境的衝擊，對父母影響極大，父母若想要有效幫助孩子，不斷的學習是必要的。

Bowlby 提出著名的「依附理論」——個體都需要尋求親密靠近，需要連結。他曾說好的親職教育就是父母是可接近的(accessible)，是有回應(response)，這樣孩子會覺得父母是「可得的」(available)，孩子能在安全依附感中有良好適應。Bowlby 主張若我們對重要他人的「可接近性」 & 「有反應性」有信心，則在任何年齡的社會適應、情緒適應皆佳。另外，筆者最喜歡的「人際歷程心理治療」也認為個體一生中都在「隸屬親密」(relate)及「分離自主」(separate)兩極中掙扎，若能獲平衡——能在親密關係中有獨立自主性，就較能有幸福感。換言之，一個好的家就是提供孩子「根」與「翅膀」。具體而言，有效親職教育的金鑰匙就是讓孩子在尊重接納中覺得「被愛」有親密感，及在適度要求中仍覺得自己的聲音是可以被聽到、被回應，有「可以當自己」的自主感，而非都是被逼迫強壓——讓孩子覺得「有自我價值感，覺得自己是棒的、重要的，被喜歡、被接納、被肯定的，是喜愛自己的」，而且「在關係中，他可以有聲音，可以當自己」。當孩子和父母互動後，仍能喜歡他自己，能做自己，其「隸屬親密感」及「獨立自主性」都能獲得平衡滿足，那父母的輔導方法應該都是有效的。

筆者體會到親職教育失敗的原因常是因為父母「太認真、太負責、太用力」，為了孩子好，想盡辦法，用打罵的、激將、羞辱、引起罪惡感…的各種方式太急著「導正」「糾正」孩子應遵循父母所認為對的價值觀(「框」)。殊不知，每個人的個別差異性大，適合父母的不一定適合孩子，父母常要把「芒果」變「櫻桃」，自己和孩子都挫折辛苦，因此孩子常為了要「活出自己」而和父母有衝突。父母若能不把孩子的事情背在自己身上，放下孩子，允許孩子可以做自己，父母也才能釋放自己的苦擔。父母若能滿足孩子的兩個基本需求——覺得被愛，且能當自己，能學習尊重、接納孩子和自己的不同，不用自己的「框」去「框」孩子，父母的愛就能提供「家」的溫暖與滋潤，而非「枷鎖」的窒息與壓力；也才能給孩子一對能飛的「翅膀」與自由！

此外，我們是挑錯和要求完美的文化，父母若能允許犯錯不完美、練習看到自己的好、學會「挑對」、鼓勵讚美、練習換角度看事情、不以偏概全、能「具體化」、就事論事，則孩子「被愛」的需求較能滿足，孩子會有較佳的成長發展。例如，用較滿足被愛基本需求的具體陳述內容：「請把書包放回房間。謝謝！很

棒！」，來替代以偏概全踩自尊的說法：「沒看過這麼爛的小孩，書包老亂放」。筆者也覺得「不視為當然」是十分重要的，若孩子照做了，不視為當然，馬上回應、增強之。表示感謝、欣賞之意能滿足人基本需求，讓他覺得他是好的、被肯定的，好的行為常就固定下來，因為人都是需要知道自己是好的、被肯定接納的。

我們文化另一個「國粹」（「框」）是我們太注重成績成就，而致身心上的壓力。華人喜歡比較，太強調成績、智育、Doing 的文化所帶來的負面影響很大，常忽略「情緒、需求」等層面，難有「全人」的發展。若孩子成績、成就不佳，也能被愛，孩子的情緒、需求、聲音也能被當一回事，仍能活出自己，其「被愛」及「自主」都獲滿足，孩子會有較好的發展。換言之，在重分數成績的文化下，成就不好的孩子常不被看到，甚至被否定，父母若能明瞭情緒接納與處理的重要，先接納孩子的情緒，再找機會處理問題；了解情緒不表達，不代表沒有情緒；學習接納允許有適當、合理的負向情緒存在；不壓抑負向情緒，學習用適當方式表達負向情緒，如此，問題的處理會較有效，親子良好關係較易增進，且能幫助孩子不但成「材」，也能成「人」。

總而言之，昔日當小孩的我們，常要學習如何做個好孩子「聽父母的聲音」；現在長大，又要學習如何陪小孩，如何「聽孩子的聲音」，那誰來聽我們呢？現代父母像個夾心餅乾，過去父母教我們的，已不適合現在的孩子，因此常獲取新知，才能給孩子適合其生活時代的教育。從此刻開始改變，永不嫌遲。總之，要孩子快樂幸福其實很簡單，訣竅就是父母、師長不要太用力，了解孩子個別差異，尊重、接納、允許他們和我們是不同的，捧著自尊適度要求，滿足孩子基本需求——親密中能有自主性，如此，就能創造孩子快樂，父母輕鬆輔導孩子的雙贏局面。