三個教養解方成為氧氣系父母

財團法人「張老師」基金會胡瑋婷心理師

前陣子《台北女子圖鑑》在熱烈地討論度裡收官。劇中大學畢業的林怡姍，終於可以離開台南，到台北為自己的夢想打拚，當時她的父親就站在火車站門口，帶著擔心與不捨的心情對她說：「如果混不下去，隨時可以回家。」對怡姍來說，這句話就像詛咒，並且否認了她的能力，於是生氣地說：「誰說我混不下去啦！」

父母總是那個最先潑冷水的人

劇中就讀高三的怡姍，夢想是到台北生活，於是非常努力念書，期望到台北念大學。一天她和家人一起在飯桌上吃晚餐，母親特地關心她說：「考試妳準備得怎麼樣？」怡姍滿心期待地回答：「這次模擬考的成績，應該能考上台北的學校。」

然而母親愈聽愈不耐煩，她放下手中的飯碗，轉頭質問怡姍說：「什麼台北的學校？」接著，再訓斥：「你要是像你表姊一樣，可以考上台大，我和你爸爸借錢都讓你去念，可是你那什麼成績？你就家附近的學校念一念就好了！」看到這裡，我不禁心口一緊，父母彷彿都是那個最先潑孩子冷水的人。

父親的不捨與擔憂，怡姍聽起來卻是一種質疑與詛咒；母親的回應對奮力讀書的怡姍來說，是試圖澆熄她的熱情與努力的打擊。

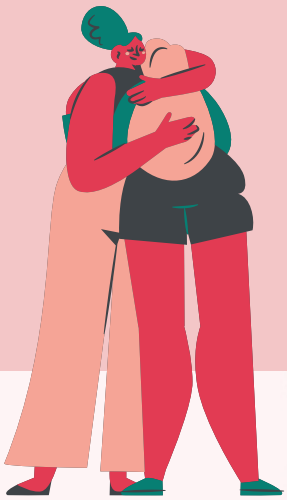


孩子希望獲得父母肯定的心，
容易曲解父母的叮嚀與建議。

有時候，父母親對孩子的擔心會不經意間傳遞給孩子，給予過多不請自來的叮嚀與建議，對於期待獲得父母肯定的孩子來說，特別容易將叮嚀與建議視作否定與責備，甚至是看輕自己。

我整理《焦慮是禮物：24個練習，學習自我治癒技巧，擁抱真實的自己》書中內容，並結合個人的教養與諮商經驗，分享3個教養解方幫助常潑冷水的父母蛻變成氧氣系父母：

一、接納「擔心」是父母的必修課



關心則亂，只要我們深愛著孩子，不擔心是不可能的，因此「擔心」是父母必然會出現的情緒。因此當「擔心」出現時，我們可以試著去接納它的存在，接納擔心的背後代表著我們愛孩子，避免其發展成對孩子的批評。



二、交出「掌控權」是必設的里程碑

我們在孩子成長過程中用盡全力保護孩子的安全、掃除危險，可惜我們無法永遠掌控孩子的生長速度與人生喜好，也無法改變孩子所遭遇的現實環境。面對這些無法控制的因素以及基於孩子的自主性，父母得試著交出「掌控權」，接受孩子原本的樣子，而不是自己期望的樣子，並且相信孩子是最了解自己的人生想怎麼活的專家，最了解自己的人生想怎麼活。讓自己成為給予氧氣、為孩子的成長加油打氣的父母。



三、練習「感恩」是呼喚幸福的咒語

養育孩子的過程中，父母付出的愛同時也伴隨著犧牲。相較於孩子出生以前的生活，更多的不自由、生活品質的下降、教養觀念的不一致、親子之間的衝突，疲憊的父母可能會對生活產生諸多的埋怨與不滿。當人活在怨恨的狀態中，容易召喚出更多的不幸與不順遂。

父母可以練習「感恩」來呼喚幸福，不一定得要有好事發生時才練習感恩，當沒事發生時，也能感恩一家人的平安，也能感恩一家人的相聚。感恩可以讓我們看見更多的美好，保持平靜與滿足的心情，呼喚出更多的幸福來敲門。

親子關係是當事人常見的求助議題，育兒的路上處處是挑戰，此時讀文章的您的孩子可能還在足以癱瘓父母時間的嬰幼兒時期、或是越來越有主見的青少年、或是已展翅離家的青壯年；隨著孩子漸漸長大、卻不如以往親密的親子關係是父母最大的失落。

「擔心」是孩子出生後我們最常經驗到的情緒，而「放輕鬆」對我們來說卻需要刻意地練習。當孩子越大、越有自己的想法，與孩子互動便要像放風箏，扯得越緊、越容易斷裂，讓自己的關心化成輕牽的那一條風箏線，看孩子在視野的遠處高高的飛翔。

我想找心理師聊聊～

心情悶悶的、生活亂亂的、工作有時讓人煩悶，人生有時候覺得好難，這時候你需要有人陪你聊聊，整理一下心情，讓生活、人生、家庭、工作重新找到新的方向和定位。不論是生活、親子、婚姻、人際、情緒、睡眠、壓力、健康，任何心情，具備國家證照的諮商心理師，都可以聽您說喔！

預約專線：02-2993-6180#32

服務時間：周一至周五上午9：00至17：00

預約信箱：120505@cyc.tw

★您和我們分享的心情故事將依據心理師法做保密，請放心！