

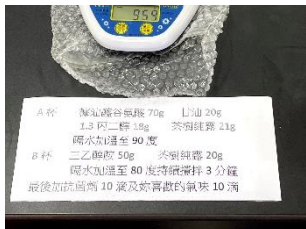
海端加油站

第一百六十二期

發行人：吳宏龍 校長 發行：台東縣立海端國中 輔導室
總編輯：黃美玲 主任 地址：台東縣海端鄉海端村山界 1 號
編輯群：邱俊龍 主任 電話：089-931390
鄭新和 主任 創刊日期：101 年 11 月 30 日
黃惠琳 老師 發刊日期：110 年 10 月 06 日

學校活動留影

【110.09.29 技藝班(化工群) – 胺基酸手工皂】



【110.09.30 創業教育社團 – 珠繡(零錢包)】



接納與肯定自己， 從脆弱開始和孩子連結

2021-05-24 by 黃之盈諮商心理師(親子天下)

詩人歌德曾說：「孩子應該從父母那裡得到兩樣東西，根與翅膀！」在教養中，父母除了教和養，還得窮於應付生活所需、日常瑣事、經濟問題、家人關係、居住環境的選擇等，這些都大大影響著家人關係的彼此牽繫。

有段話是這樣講的：「我們不該剪去孩子的翅膀，責怪孩子不會飛；不該挪去合適成長的土壤，責怪孩子站不穩。」每一句話都很容易，但要做到卻需要父母有非常海量的心裡空間，或者是強大的心裡能量和實際資源，才能做到。

而我們，不是十全十美的父母，也不是每人都應有盡有，可以怎麼做呢？

那天，做生意的朋友跟我抱怨，小孩整天在店裡很乖，有一次，在找零時，卻瞥見他在看客人的小孩和爸媽在玩，小孩忍不住貼過去和客人桌的小孩聊天。他當下走過去，要孩子回收銀台，瞥見的不是孩子的抗議，卻是那幾秒失落的表情...，他突然發覺，客人的孩子和自己的孩子年紀相仿，自己卻在拉拔著孩子長大的過程，也拉孩子成為了小大人！

當下，他其實什麼也沒有改變，什麼也沒有做，夜裡卻發現，好像有某些情緒過不去。他發現，自己沒辦法聽見孩子也渴望和同齡小孩一樣，回應孩子也想在飯桌上和自己父母聊天的心聲。

他很苦惱，覺得自己生活這些年，也拖磨著孩子長大，他甚至不曉得孩子幾歲去學校好，反正能省錢則省錢，能跟著大人生活就跟著大人生活。要給孩子翅膀，他也被店內綁死死，要給孩子根？沒有錢，怎麼給根？



他很不敢聽孩子的願望，更不敢聽自己內心的愧疚和難為。

在我們捱著自己的需求也被縮的很小的時候，卻要求要給孩子寬廣的天空，就容易積怨，因為當我沒吃飽，把那一份給你吃，而你吃了卻沒有回饋(至少感恩吧！)的時候，父母的內心，就會不自主地跟孩子較勁，這時給了根，卻沒給翅膀，給了翅膀卻想要孩子給感恩，就容易讓父母更感心累和無助，甚至是對孩子生氣！

• 在有限中給出自己盡可能的無限

我們無法假裝懂自己，去聽見孩子的心聲，也無法在聽不懂自己感到難受，假裝懂孩子的心情。這些都做的到，但太難為！當我們教導孩子「要有同理心」的過程，無論是透過繪本童書，實體陪讀，學校教育、家庭教育，本身都是需要角色轉換、換位思考、楷模觀摩、被對待過，我認為，「被對待過」是非常重要的！而替代性的被對待，也是種夠好的對待經驗，例如你雖然沒被自己的父母同理過，但曾經被老師、親友、同學或者善意的貴人同理過，或者被書籍療癒、被觀點精準剖析你的心境，都是有機會獲得替代性的補償。

身為父母，我們已經在有限的資源中，盡可能給孩子無限的寬廣，別再活在愧對和自責中，比較心態之後，更焦慮地做出各種行動，這些都正在壓榨自己！例如，別人有一百次露營，還沒評估露營是否適合自己，就覺得「一定要一百次露營才是好父母」，結果在車上和露營時休息時間，能和小孩聊天卻因為沒話題直接拿平板給孩子，表面上壓榨出時間，也做到了一百次露營，卻和孩子一點真正的連結及對話都沒有，非常可惜！

• 接納肯定自己，從脆弱和孩子連結

當我的朋友跟我說的時候，我非常感動他能夠觀察到自己和孩子細微瞬間的互動，那一刻，有感而發，也因為那一刻「他發現孩子內心的小小渴望」而已經慢慢和孩子連結上，我建議他可以和孩子聊聊他的觀察，語句很簡單都可以，像是爸爸發現，你今天看到客人和家人同桌用餐聊天，有點羨慕吼，明天爸帶你去吃蚵仔麵線(之類的)」或者直接行動，例如：直接帶孩子去吃蚵仔麵線，有你們兩人時間，然後在不經意跟他說『爸爸看到你昨天，看到小朋友跟家人一起出去吃飯，想說好久沒有帶你一起不做生意出來吃飯，很想好好陪你...』這樣的開始也可以。

其實，父母只要從這些觀察，貼著自己的心，和孩子說話，就已經開始和孩子做出連結。從自在的、像你的模樣，和孩子互動，接受自己和孩子的限制，卻也創造出你們的共好時光，我想，這些點點滴滴，都是親子關係中，最無價的情感連結！

