

海端加油站

第一百九十九期

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
郭黛瑩 老師 發刊日期：112年6月27日

從小照顧弟妹、扛下家計， 你是「親職化兒童」嗎？早 熟懂事什麼問題？

在過去的新聞中，我們常常會看到，大家稱讚早熟的小孩很懂事。比如單親的長子或長女，非常體貼懂事，不只會幫忙照顧弟弟妹妹、打工賺錢貼補家用，甚至自己的學業表現，還非常優秀而政府也會設立「孝悌楷模獎」來表揚這樣的孩子，希望能透過這樣的方式，給予支持和肯定，促進社會的正向風氣。

很多人都會認為，經歷過這段考驗的孩子，因為提前累積很多人生經驗、學到重要能力，所以如果順利撐過去，長大之後可能會過得比較好。

不過，有心理學家提醒，這些從小就表現得成熟、懂事的「親職化兒童」，長大後卻有很高的機率，會在人際關係上遭遇困難，自己的身心健康，甚至也會容易出狀況。

【什麼是「親職化兒童」？】

「親職化」是一個心理學的概念，意思是說，因為家長沒辦法發揮身為「家長」的功能，所以他的小孩就幫忙擔任「家長」，去照顧其他家庭成員。而這樣的小孩，就稱為「親職化兒童」。

值得注意的是，親職化兒童所照顧的「其他家庭成員」，指的不一定都是他的兄弟姊妹，也有可能是照顧自己的父母。會出現親職化兒童的家庭，通常會有以下三種特徵：第一，爸爸或媽媽的其中一方失去功能，可能是生病、過世，也可能遭遇失業或經濟的危機；

第二，父母的婚姻出狀況，可能離婚、分居，或者是常常吵架；第三，單純只是因為父母的個性因素，不太會照顧家人，導致某個小孩需要跳出來幫忙照顧大家。至於，家裡最容易扛下這種角色的小孩，通常都會是長子或長女，或獨生子女；以性別來說，女孩又比男孩更容易成為「親職化兒童」。

不過，因為「親職化兒童」要幫忙負擔的任務，可能不太一樣，所以討論「親職化兒童」的時候，主要會分成兩種類型。一個是「工具型」，一個是「情緒型」。

【親職化兒童的兩種類型】

「工具型」的意思是說，這些小孩幫忙扛下來的責任，比較屬於「工具」類型。例如：

負責做大部分的家事，像洗衣服、煮飯、打掃環境等等；他們要管教、保護、照顧其他家庭成員，通常是家中年紀比較小的弟弟妹妹，有時候也要照顧生病的爸媽或長輩；有的甚至還要負起經濟上的責任，幫忙工作賺錢、貼補家用、規劃管理財務。而「情緒型」的親職化兒童，是他們要幫忙照顧家人的情緒、回應家人的情緒需求，成為家人的心靈支柱。

一般來說，我們小時候如果在學校遇到什麼事情、跟同學吵架、被別人欺負，都會回家尋求爸爸媽媽的支持或建議；在家裡跟其他兄弟姊妹發生衝突的時候，常常也要靠爸爸媽媽出面當和事佬但「情緒型」的親職化兒童，則是反過來，他取代爸爸媽媽的角色，要幫忙安撫家人的情緒、甚至主動想辦法去幫忙解決；如果爸爸媽媽吵架，他也會幫忙處理問題。那話說回來，雖然我們這邊把它分成兩種類型，但很多時候，一個親職化兒童，很可能會同時兼顧這兩種類型的特徵。而這樣的小孩長大之後，很可能會成為心理疾病的高危險群。

【親職化兒童的創傷：覺得自己的需求不重要】

根據研究，對親職化兒童來說，那些童年時期辛苦的經歷或回憶，不但未必會因為長大而逐漸擺脫，反而還有可能持續困擾著他，成為未來的不定時炸彈。最主要的原因，就是他們長期都必須要去承擔，超出自己當下能力的各種責任。但他畢竟還是一個小孩，還是會有很多「被照顧」的需求。

為了扛下責任、為了表現出超齡、成熟的樣子，他們就必須長期壓抑自己的需求，從小就完全不能耍脾氣、不能依賴別人、甚至不能玩樂，久而久之，他們可能就會慢慢覺得：「跟別人相比，自己的需求並不重要」他們因為要照顧家人，所以常常自我要求很高。但他們畢竟不是大人，在沒有獲得適度引導、包容的情況下，事情不一定都能順利完成。這時候，他可能會越來越沒自信，覺得自己永遠都做不好。

【親職化兒童的創傷：難以離開原生家庭】

就像剛剛說的，親職化兒童最關鍵的後遺症之一，就是讓他們「習慣以別人的需求為主」。但其實不只是他自己，就連他們的家人，可能也會太習慣這樣的相處模式。

這就會導致「親職化兒童」在成年之後，必須

繼續照顧家人，很難離開自己的原生家庭，去展開自己的新生活。就算到了其他人際關係，也總是在照顧別人，不懂得如何拒絕、也不習慣表達自己的需求，成為很容易被情緒勒索的對象。

這群孩子，長期處在自我壓抑的高壓狀態，除了身體容易生病，他們更是憂鬱症、焦慮症等心理疾病的高危險群！但令人擔心的是，其實「親職化兒童」，可能並不少見！根據估計，全台灣無法妥善照顧子女的「高風險家庭」，可能大約有2萬多戶。這表示「親職化兒童」的問題，其實非常需要大家一起來關注。所以接下來，我們要進一步來看看，大家可以怎麼盡可能避免家中出現「親職化兒童」。

【家長第1招：大人的問題，由大人來解決】

首先我們從家長的角度出發，整理出三大方向。第一個方向是，大人的問題，就讓大人自己來解決。像剛剛我們有提到，親職化兒童的家庭，可能是碰到了經濟上的困難，或是夫妻之間有衝突，導致某些任務或功能，需要由小孩來扛下。

這樣的狀況，當然不一定是爸媽願意造成的，因為很多時候，家人遇到困難，小孩也可能會想要幫忙處理。但這時候，大家不知不覺就會出現所謂的「親職化」現象。為了避免這樣，如果爸媽遇到所謂「大人的問題」，如果可以的話，建議盡量還是留在彼此之間來解決，或是尋求其他專業人員的幫忙。

【家長第2招：不要讓某個孩子扛下過多期待】

剛剛有說到，親職化的問題，來自於小孩扛下太多責任，導致他忽視自己的需求，甚至越來越沒自信。所以這邊的第二點，就是要「避免其中一個小孩，扛下太多的責任或期待」。

在我們的社會文化中，可能常常會覺得「長兄如父，長姊如母」，要求最大的小孩當榜樣，但這樣的期待，對小孩不一定公平。因為他可能才大沒幾歲，甚至不懂你要的「榜樣是什麼」？為什麼他要犧牲自己當榜樣。而且剛剛說到，女孩更容易成為親職化兒童，也是因為傳統常常會覺得，女生就是要更賢慧。這些想法，可能都會無意間造成「親職化兒童」。

所以，爸爸媽媽在分配家務工作的時候，或許可以試著給每個小孩，比重類似的任務或期待。而這邊，我們也可以順著帶出第三點，那就是「多多關心小孩的需求」。

【家長第3招：關心小孩的需求】

剛剛我們有說過，親職化的現象，常常都是在不知不覺間造成的。有不少家庭，就算家長沒有失能，還是可能多少會「曾經」出現過類似親職化的狀況。但這邊，心理學研究也發現，爸爸媽媽的反

應，真的非常關鍵。如果小孩在承擔家務的過程中，可以從父母獲得正面的回應，就有機會減少親職化所造成的負面影響。

所以，如果爸媽要分派任務給孩子來分攤時，可以多關心小孩的感受。例如：你有沒有覺得不公平？或是提供他們需要的協助，讓小孩感覺到自己是被重視、被支持的，而不是因為你自己做不到，就把重擔隨便丟給他來處理。另外，如果爸爸媽媽其實也很感謝小孩的懂事或貼心，那也務必試著把這份感謝和愛，傳達給他們。讓孩子知道自己對這個家其實很有貢獻，並因此對自己感到驕傲、有自信，同時還能拉近親子之間的關係。

【如果我已經是親職化兒童，那要怎麼辦？】

如果你是小孩，甚至感覺自己已經有類似「親職化」的現象，這邊，我們也幫你整理出兩大方向：第一個是「回到小孩的位置」，第二個是「練習正視自己的需求」。

首先是「回到小孩的位置」。身為孩子的你，可以告訴自己，有些事情做不好，並不是你的責任。因為不管你再怎麼努力，都不可能真的成為家人的爸媽。而且，很多問題並不是你所造成的。例如父母之間的感情問題，終究還是要靠他們兩人自己解決，這時候如果你想要透過自己來處理，可能就會承擔過多壓力和無力感。

【正視自己的需求，跟自己對話】

在親職化的家庭中，很多孩子可能必須被迫扛下原本不屬於他的責任。對他們來說，要正視自己的需求，最大的障礙可能是來自於心裡強烈的責任感，會批判自己只照顧自己，真的太自私了。但實際上，每個人本來就一定多少會有自己的需求，自己的需求和家人的需求之間，也未必全部都是只能二選一。有時候我們先把自己照顧好，也才會更有能力去照顧別人。最重要的是，你並不是天生就有「義務」，要扛下這樣的責任。

所以，如果你覺得「幫忙照顧弟弟妹妹，是我應該盡的責任，但我又做得很爛」，或許你可以試著稍微轉個彎，把「我應該」換成「我選擇」；把「我好爛」換成「我盡力了」。

於是，剛剛那句會就會變成：「幫忙照顧弟弟妹妹，是我的選擇，而且我已經盡力了」。這樣的調整，看起來很微小，但其實已經能幫你減輕很多壓力！因為它不只是肯定了自己的付出，同時暗示了這並不是你應該扛下的責任，而且在這個過程中，其實你是有選擇權的。光是這樣的微調，就能讓很多負面的情緒，帶來很不一樣的改變。

