

# 培養快樂又有自信的孩子

文／馬大元（身心科醫師）

**許**多人心理問題的源頭，來自於早年的「親子關係」。而提升心靈的最終目的，也離不開培養「心理健康的下一代」，所以親子關係，永遠都比你想像得還重要！

## 三管齊下，輕重適度發揮

綜覽各家心理學著述，你會發現，最終的建議總是殊途同歸：「恰如其分的父母」對孩子的心理發展最有幫助，可以培養出健康、開朗、正向、有自信的孩子。對比於此，則是各種「過」與「不及」的父母，包含「理智型父母」、「情緒型父母」、「溺愛型父母」與「忽略型父母」。他們的心中，都有固定的一套劇本，導致重複使用僵化、不合時宜、甚至失職的方式教養下一代。

我稱之為「恰如其分」的父母，若以「關愛」、「管教」與「指導」三個指標而論，關愛度高、管教度中、指導性較低，略說明如下：

**關愛度高：**真正的關愛，絕對不等同於溺愛，更不是物質上的予取予求。真正的關愛，可以定義為：「看見並予以適當的回應」。面對孩子，不論是好事壞事，你是否會停下手邊的事情，以和煦的目光，與孩子面對面認真交流？對於孩子的表現與陳訴，你有沒有給予適當的情緒回饋？你是否偶爾甚至常常，與孩子只要交換一個眼神，就會有心照不宣、「我懂你！」的默契與歸屬感？

**管教度中：**孩子做錯時，適度予以管教。其他無傷大雅的小過小錯，可以選擇忽略，不須大驚小怪。想像小獅子與雄獅老爸相處的場景，雄獅會以極大的耐性，無視孩子的嬉戲與打鬧；但是小獅子一旦出現有可能傷害自己的行為，例如傻傻地往一群鬣狗跑去，雄獅就會毫不猶豫地出手制止！

**指導性低：**兒孫自有兒孫福，每個孩子也都有自己的潛能與好惡，不要將自己的經驗、價值、理想、甚至人生的缺憾，強加到孩子身上，過多指導，其傷害性，實不亞於家庭暴力！

## 感恩生命，迎接成長挑戰

恰如其分的父母，不會將孩子視為自己的「所有物」，而是無時無刻不感謝子女豐富自己的生命，更珍惜自己有這個榮幸參與孩子的生命！仔細想想，在無垠的宇宙、無數的智慧生靈中，有另一個生命，承繼著我們一半的血脈，無條件的眷戀著我們、愛著我們，是多麼令人感動的事情！

我曾遇過聽到孩子尖叫、大哭，就會抓狂甚至崩潰的母親；更不乏每天下班就躲在房中，寧願打電動也不願陪伴孩子的父親，其實，追根究柢，主要原因、就是「不知道如何帶孩子」！

不斷學習、了解原理與方法，會讓你對於教養更有動機與信心，不會缺席孩子寶貴的、只有一次的成長歷程！

