

不想長大的孩子

文／第五德嘉（專業講師）

元凱是小學三年級的學生，在大家的眼裡，他是個慧黠可愛的小男孩，但就是不想寫功課，且無論爸媽如何追問，他總是沉默不語，讓人不知如何是好。

選擇逃避出現退化行為

媽媽到學校請教老師，並暗中觀察元凱跟同學相處的情形，發現他在學校像變了個人似的，也才發現，因為爸媽總是要元凱符合他們的期望，照著由他們設定的劇本長大，面對這樣沉重的壓力，元凱選擇了逃避，行為退化，像是故意裝傻，在一次次的衝突中，測試爸媽的底線。

人的年齡，可分為實際年齡、外表年齡與心智年齡。心智年齡常會因面對不同的狀況與環境而變化，切換適合當下的心智狀態，可能會因為參加高中同學會，回到青春洋溢的十七歲；也可能會因工作挑戰，瞬間老成以對。元凱因不想面對功課壓力，選擇將心智年齡退化到幼兒狀態來面對，這些都是一種「生存」本能。

退化作用也稱「逆退機轉」，是指個體由於受到某些危險、衝突，或遭受嚴重打擊時，其行為倒退至發展的早期（較不成熟）階段，改以較幼稚的行為方式以及態度表現，以暫時獲得安全，而消除焦慮、痛苦。尤其，在個人面臨巨大壓力或新挑戰時，很容易以不成熟、不恰當的行為回應。

元凱的假退化，是因為他還沒有學會該如何面對學校課業；這也會發生在啃老

族身上，因為不願意面對壓力重重的社會，乾脆退化到只求有吃有喝，其他的事情全丟給爸媽擔心。

放慢節奏提供安全空間

要解決這個問題，首先要試著了解孩子，也試著讓孩子了解你。把握下列二個原則有很大幫助：

一、依照孩子自己的步調(My Pace & My Tempo)：讓孩子設定符合自己的節奏，放手讓他為自己做主。之後再隨著個人特質調整，讓孩子的信心漸漸增長，並從中學會自我管理。

二、最優化空間距離：親人間也要保持適當的空間距離，會讓彼此關係有加乘的效果。每個家裡都會有個神祕的位置稱作「節點」，例如距離書桌幾步遠的沙發，或是孩子看不到的牆邊，可以讓爸媽和孩子保持距離，但有課業問題又可以輕鬆找人討論。當爸媽待在「節點」上，孩子在空間中沒有壓迫感，又有安心的感覺，正是增一分則太甜，減一分則太淡的恰到好處。

當孩子故意「退化」裝傻逃避壓力，爸媽千萬不要氣急敗壞，要破解刻意的退化行為，就是要放掉高壓式的催促，讓孩子學會自己作決定以及如何面對並解決問題；同時讓他們以自己的節拍與速度來調整生活步調，孩子的退化行為自然就會消失不見。

擁有安全感與自信心的孩子，能激勵自己、調節情緒、不怕挫折，也才能創造充滿希望的人生。